No

நோயற்ற வாழ்வு

உடம்பை அழுக்கறத் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

நோயற்ற வாழ்வு

(Health and Healing Tamil)

மிஸிஸ். ஈ. ஜி. உவைட்

ORIENTAL WATCHMAN PUPLISHING HOUSE
SALISBURY PARK,
POONA, INDIA

First Edition, 3,000 copies, Registered April 1, 1946

By

The Oriental Watchman Publishing House,
Salisbury Park, Poona, India

(All Rights Reserved)

முன்னுரை

பிரமாண்டமான இந்த வுலகம் பிணியுற்றிருக்கின்றது. மனு புத்திரர் எங்கே இருக்கின்றார்களோ அங்கே எல்லாம் பாவமும் நோவும் பெருகுகின்றன.

மருத்துவ இரண வைத்திய சாஸ்திரங்கள் முன்னேற்றம் அடைந்திருந்தாலும், ஆயுதந் தரித்த போர் வீரர்கள் போல் பயிற்சி பெற்ற தாதிமார்களின் பெருஞ் சேனையானது, நோவையும், சாவையும் மகா சாமர்த்தியமாக எதிர்த்துப் போராடும்படி புறப்பட்டுப் போனாலும், சகல தேசங்களிலும் இன்னும் பிணியும் நோயும் விரைவில் பெருகிக் கொண்டே போகின்றன. மகாமாரி (பிளேக்) என்னும் பெரிய வாதை கோடிக் கணக்கான ஜனங்களைக் கொல்லுகிறது. வைசூரியையும், வாந்தி பேதியையும் இன்னும் பல சிறு நோய்களையும், கீழ்த்திசை நாடுகள் எல்லாம் நன்கறிந்துள்ளன.

தெய்வப் பிரமாணத்தை மீறி நடத்தலே பிணி நோய் அனைத்திற்கும், நோவு துன்பம் அனைத்திற்கும் காரணமாம். மானிட சரீரமாகிய விநோத யந்திரம் சிதைக்கப்பட்டுப் போயிற்று. அதன் மேன்மையான அமைப்பு தன் ஜீவியப் பிரமாணத்திற்கும் நிலைபேறுடைமைக்கும் நேர்விரோதமாக ஓடும்படி திருப்பி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இவற்றின் பலன் நோவும் சாவுமே.

இவற்றிற்குப் பரிகாரம் யாது? எல்லாவற்றிற்கும் முந்திய பரிகாரம் அறிவு தான். நாம் ஏன் இவ் வுலகத்தில் இருக்கின்றோம்? நமது பரம பிதா நம்மை இந்த வுலகத்தில் வைத்திருக்கும் நோக்கம் என்ன? ஆத்மார்த்தமாகவும் சரீரார்த்தமாகவும் நாம் உயிர் வாழ்தற்குரிய விதிகள் யாவை? நாம் எங்ஙனம் இவ் விதிகளுடன் சம்பந்தம் வைத்திருக்கின்றோம்?

தெய்வப் பிரமாணத்தை மீறி நடந்திருந்தால், அந்த மீறுதலுக்கும், அதன் பலன்களுக்கும், நாம் தப்பிப் பிழைப்பது எப்படி?

அன்பார்ந்த வாசகரே, இந்தப் புத்தகத்தில், அதன் ஆசிரியர்—மானுட ஜீவியத்தின் இயல்பான காரியங்களில் அநுபவம் முதிர்ந்த பெரியோர்—உயிர் வாழ்க்கை, அதன் விதிகள், உடல் நலம், அதற்குரிய தேவைகள், நோய்கள், அவற்றிற்குப் பரிகாரங்கள் ஆகிய இவற்றைத் தெரிவிக்கும் விவரக் குறிப்புக்கள் அடங்கிய பெரும் பொக்கிஷம் ஒன்றைக் கூரிய அறிவுடையோர் ஒவ்வொருவருக்கும் கிடைக்கும்படி செய்திருக்கின்றார்.

பதிப்பாசிரியர்கள்

Printed and published by R. M. Milne, at and for the Oriental Watchman
Publishing House, Salisbury Park, Poona, India. 1007-46

பொருளடக்கம்

நல்ல சுகாதாரக் கொள்கைகளின் முக்கியம்	13
ஆரோக்கியத்தின் அஸ்திபாரம்	24
சுகாதார விதிகளைக் கைக்கொள்ளுதல்	34
ஆகாரமும் ஆரோக்கியமும்	45
மாமிச போஜனம்	59
அமிதப் போக்கின் அபாயம்	66
கிளர்ச்சிப் பொருளும் மயக்கப் பொருளும்	73
மருந்துகளின் உபயோகம்	84
மானத சிகிச்சை	92
ஆரோக்கிய சூழ்நிலை	111
ஒரு முக்கிய ஆரோக்கிய சாதனம்	119
விசுவாசத்தின் வல்லமை	129
நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்வது	141
இல்லறம் நடத்துவோர்	145
இல்லம் இருக்க வேண்டும் இடம்	151
தாயார்	159
குழந்தை	167
இல்வாழ்க்கையின் செல்வாக்கு	179
நமக்கு முன்மாதிரி	193
ஆத்ம ஆரோக்கியம்	202
அநுதின வாழ்க்கையில் அநுபவவுதவி	219
உன்னத அநுபவம்	228

எம். ஜே., வியாரவாலா

எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாயிருங்கள்.

நல்ல சுகாதாரக் கொள்கைகளின் முக்கியம்

சுகாதாரக் கொள்கைகளைப் போதிக்கும் கல்வியானது இக் காலத்தை விட எக் காலத்திலும் அதிக அவசியமாக இருந்ததில்லை. உலக வாழ்க்கையின் சவுக்கியங்களுக்கும் சவுகரியங்களுக்கும் வகுக்கப்பட்ட எத்தனையோ வழி வகைகளும், சுகாதார விஷயங்களும் சிகிச்சை விஷயங்களும் கூட, அற்புதமாக வளர்ச்சி அடைந்து வந்தாலும், சரீர சக்தியும் சகிக்கும் ஆற்றலும் குறைந்து கொண்டே போவது அஞ்சத் தக்கது. தங்கள் உடன் சிருஷ்டிகளாகிய மனிதர்களின் சுக வாழ்வில் சிந்தனையுள்ளவர்கள் அனைவரும் இதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

நமது செயற்கை நாகரிகமானது நல்ல கொள்கைகளை அழிக்கும் தீமைகளுக்கு ஊக்கம் அளிக்கின்றது. பழக்கமும் வழக்கமும் இயற்கையோடு போர் புரிகின்றன. ஜனங்கள் புதிதாகப் பழகும் பழக்கங்களும், புதிதாக வளர்க்கும் சுகானுபவங்களும் சரீர பலத்தையும் மனோ பலத்தையும் இடைவிடாமல் குறைத்துக்கொண்டே போய், இறுதியில் நிர்ப்பந்தமான பெருஞ் சுமையை அவர்கள் மேல் சுமத்தி விடுகின்றன. இச்சையடக்கமின்மையும், குற்றமுள்ள செய்கையும், நோயும், நிர்ப்பாக்கியமும் எங்கும் காண்கின்றோம்.

அநேகர் அறியாமையால் சுகாதார விதிகளை மீறி நடக்கின்றனர். அவர்களுக்குப் போதனை அவசியம். என்றாலும், பெரும்பாலோர் அறிந்திருப்பது அதிகம்; செய்வதோ கொஞ்சம். அவர்களுக்குத் தங்கள் அறிவை வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டியாக உபயோகிக்கும் முக்கியத்தைக் குறித்து வற்புறுத்துவது அவசியம். வைத்தியர் ஒருவருக்குச் சுகாதாரக் கொள்கைகளின் அறிவைப் பிறர்க்கு ஊட்டுவதற்கும், அக் கொள்கைகளைப் பழக்கத்தில் கொண்டு வருவதன் முக்கியத்தைக் காட்டுவதற்கும் அநேக சந்தர்ப்பங்கள் வாய்ப்பதுண்டு. சொல்லி முடியாத தீங்கு விளைவிக்கும் தீய செய்கைகளை நீக்கி, நேர்மையான போதனையினால் அவர்களைச் சீர்திருத்துவதற்கு அவர் எவ்வளவோ செய்யக் கூடும்.

மருந்து உபயோகம்

விஷமுள்ள மருந்துகளைத் தாராளமாக உபயோகிப்பதானது ஏராளமான நோய்களுக்கும், இன்னும் மிகக் கொடிதான தீமை

களுக்கும் அஸ்திபாரம் போடப் பழகுகிற செய்கையே ஆகும். அநேகர் நோய்வாய்ப்படும் பொழுது, தங்களுக்கு நோய் வந்த காரணத்தை ஆராய்ந்தறிவதற்குச் சிரமம் எடுப்பதில்லை. அவர்களது முக்கிய கவலை என்னவென்றால், நோவையும் அசௌகரியத்தையும் உடனே நீக்கிக் கொள்வதே. ஆதலால் அவர்கள் பத்திரிகைகளில் விளம்பரம் செய்யப்படுவதும், தாங்கள் அறியாத் தன்மையுள்ளதுமாகிய மருந்துகளை அண்டிக் கொள்ளுகின்றனர்; அல்லது தங்கள் தகாத செய்கையின் பலனை அகற்றக் கூடிய ஏதேனும் ஒரு பரிகாரத்திற்காக ஒரு வைத்தியரை நாடுகின்றனர். ஆகிலும், சுக விரோதமான தங்கள் பழக்கங்களை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டுமென்று நினைப்பதே இல்லை. கோரிய நன்மை உடனே கிட்டாவிடின், வேறொரு மருந்தை உபயோகிப்பார்கள். பின்பு மற்றொரு மருந்தை உபயோகிப்பார்கள். இவ்வாறு தீமை வளர்ந்து கொண்டே போகும்.

மருந்தினால் நோய் குணமாகாதென்பதை ஜனங்களுக்குப் போதிப்பது அவசியம். மருந்து சில வேளைகளில் தற்கால சாந்தி அளிப்பது மெய்யே. அதை உபயோகித்ததின் பயனாய் நோய் குணமானது போல் தோன்றும். இயற்கையானது அந்த நஞ்சை வெளியே தள்ளி, நோய் உண்டாக்கிய சாதனங்களை மாற்றுவதற்குப் போதிய ஆற்றலுள்ளதாக இருப்பதே அதற்குக் காரணம். மருந்து பலன் தராவிடினும் நோய் குணமாகும். ஆகிலும் பெரும்பாலும் மருந்தானது நோயின் வடிவையும் அது இருக்கும் இடத்தையும் மட்டுமே மாற்ற வல்லது. பல தருணங்களில் நஞ்சின் குணம் சிறிது காலம் தோற்றோடிப் போனது போலத் தோன்றும். ஆனாலும் அதன் பலன் உடம்பில் தங்கியிருந்து, பின்னொரு காலத்தில் பெருங் கேடு விளைவிக்கும்.

விஷமுள்ள மருந்துகளை உபயோகிப்பதால், அநேகர் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் தங்களுக்கு நோயை வருவித்துக் கொள்ளுகிறார்கள்; இயற்கையான சிகிச்சை முறைகளால் சுகமடையக் கூடிய அநேக உயிர்கள் நாசமடைகின்றன. விளம்பர மருந்துகள் பலவற்றிலுள்ள நஞ்சுகள் மேலும் மேலும் அதே வாடிக்கையையும் தங்கள் மேல் தீராத ஆவலையும் உண்டாக்குகின்றன. அதனால் ஆத்துமாவுக்கும் சரீரத்துக்கும் கேடு விளைவது நிச்சயம். விளம்பர மருந்துகள் என்று பிரசித்தி பெற்ற அநேக மருந்துகளும், வைத்தியர்கள் கொடுக்கிற சில மருந்துகளுங் கூட சமுதாயத்திற்குப் பயங்கர சாபம் ஆகிய மதுபான பழக்கம், அபின் பழக்கம், கஞ்சாப் பழக்கம் முதலான தீய பழக்கங்களுக்கு அஸ்திபாரம் இடுவதற்கு ஒரு வகையில் உதவியாகின்றன.

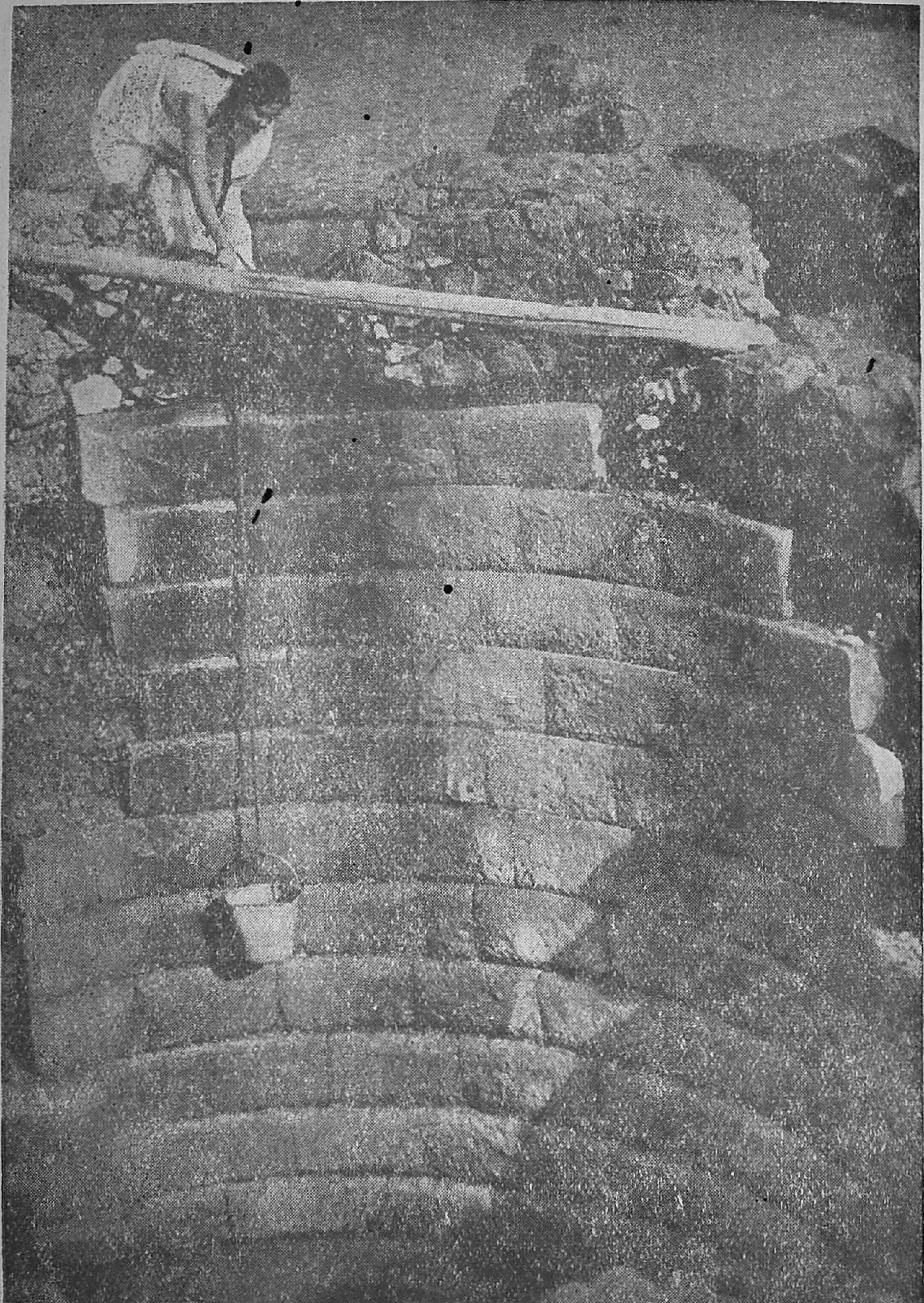
எம். ஜே. வியாரவாலா

இளைப்பாறுதலும் தூக்கமும் உடல்நலத்திற்கு இன்றியமையாதவை.

முந்தின சீருக்குக் கொண்டுவரும் இயற்கை வல்லமை

நிலைமை சீர்திருந்துவதற்கான ஒரே நம்பிக்கை நேர்மையான கொள்கைகளை ஜனங்களுக்குக் கற்பிப்பதில் அடங்கியிருக்கிறது. குணமுண்டாக்கும் வல்லமை மருந்துகளில் இல்லை என்றும், இயற்கையில் இருக்கின்றது என்றும் வைத்தியர்களே ஜனங்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும். நோய் என்பது சுகாதாரக் கொள்கைகளை மீறி நடப்பதால் உடம்புக்கு உண்டாகும் கேட்டிலிருந்து அதை விடுவிப்பதற்கு இயற்கையானது செய்யும் முயற்சியேயாகும். பிணி உண்டானால், அதற்குக் காரணம் இன்னதென்று நிச்சயமாய் அறிய வேண்டும். சுகாதாரத்திற்கு விரோதமாயிருக்கும் நிலைமைகளை மாற்ற வேண்டும். தப்பிதமான பழக்கங்களை நீக்கிச் சீர்ப்படுத்த வேண்டும். அப்புறம் இயற்கையானது உடம்பிலுள்ள அசுத்தங்களை நீக்கித் தள்ளி, அதைச் சரியான நிலைமைக்குத் திரும்பக் கொண்டு வருவதற்குச் செய்யும் முயற்சியில், நாம் அதற்கு உதவி செய்ய வேண்டும்.

சுத்தமான காற்று, சூரிய வெளிச்சம், இச்சையடக்கம், இளைப்பாறுதல், தேகாப்பியாசம், நல்ல ஆகாரம், தண்ணீர் உபயோகம்,



ஏ. ஜே. படேல்

தண்ணீர் உடலைக் கழுவும், உள்ளைக் கழுவும்.

தெய்வ வல்லமையில் நம்பிக்கை ஆகிய இவைகளே உண்மையான பரிகாரங்கள். ஒவ்வொருவரும் இயற்கையின் பரிகார வுபகரணங்களைப் பற்றியும் அவைகளை எப்படி உபயோகிப்பது என்பதைப் பற்றியும் அறிவு பெற வேண்டும். நோயாளிகளுக்குச் செய்யும் சிகிச்சையில் அடங்கிய கொள்கைகளைக் குறித்து அறிந்துகொள்வதும் அந்த அறிவைச் சரியாய் உபயோகிக்குமாறு எவருக்கும் ஆற்றல் அளிக்கும் அநுபவப் பயிற்சி அடைவதும் அத்தியாவசியம்.

இயற்கைப் பரிகாரங்களை உபயோகிப்பதற்குச் சிரத்தையும் முயற்சியும் வேண்டும். ஆனாலும் இவ்வளவு சிரத்தை எடுக்கவும் முயற்சி செய்யவும் அநேகர் விரும்ப மாட்டார்கள். இயற்கை முறையான சிகிச்சையும் அபிவிருத்தியும் படிப்படியாய் உண்டாகும். பொறுமை இல்லாதவர்களுக்கு இது மந்த கதியாகத் தோன்றும். தீங்குள்ள சுகானுபவங்களை விட்டு விடுவதற்கும் தியாகம் அவசியம். என்றாலும், இறுதியில் இயற்கையானது விவேகமும் நன்மையுமாய்த் தன் வேலையைத் தடையின்றி நடத்திக் கொண்டு செல்லக் காண்போம். அதன் விதிகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்க முயல்வோர் உடல் நலமும் மன நலமும் ஆகிய பலன்களை அடைவர்.

No 5447

சுகத்தைப் பேணிக் கொள்வது

பொதுவாக, சுகத்தைப் பேணிக் கொள்வதற்கு நாம் கவனம் செலுத்துவது இல்லை. நோய் வந்த பின்பு அதற்குப் பரிகாரம் செய்வது எப்படி என்று ஆராய்வதைக் காட்டிலும், அது வராமல் தடுத்துக்கொள்வதே மிகவும் நன்மை. ஒவ்வொருவரும் தம் நிமித்தமாகவும், பிறர் நிமித்தமாகவும் வாழ்க்கை விதிகளையும் அவைகளுக்கு மனப்பூர்வமாய்க் கீழ்ப்படிந்து நடக்கும் வகைகளையும் அறிந்திருக்க வேண்டும். எல்லா உயிரமைப்புகளிலும் மகா விநோதமுள்ள மானிட தேகத்தின் அமைப்பு அனைவருக்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். பற்பல உறுப்புக்களின் தொழிற் பண்புகளையும், அவையனைத்தும் விக்கினமின்றிச் செயலாற்றுதலில் ஒன்றையொன்று பொறுத்துள்ளன என்பதையும் உணர வேண்டும். உள்ளத்திற்கு உடல் மேல் உள்ள செல்வாக்கையும், உடலுக்கு உள்ளத்தின் மேல் உள்ள செல்வாக்கையும், அவைகளை ஆட்சி புரியும் விதிகளையும் கற்றுணர வேண்டும்.

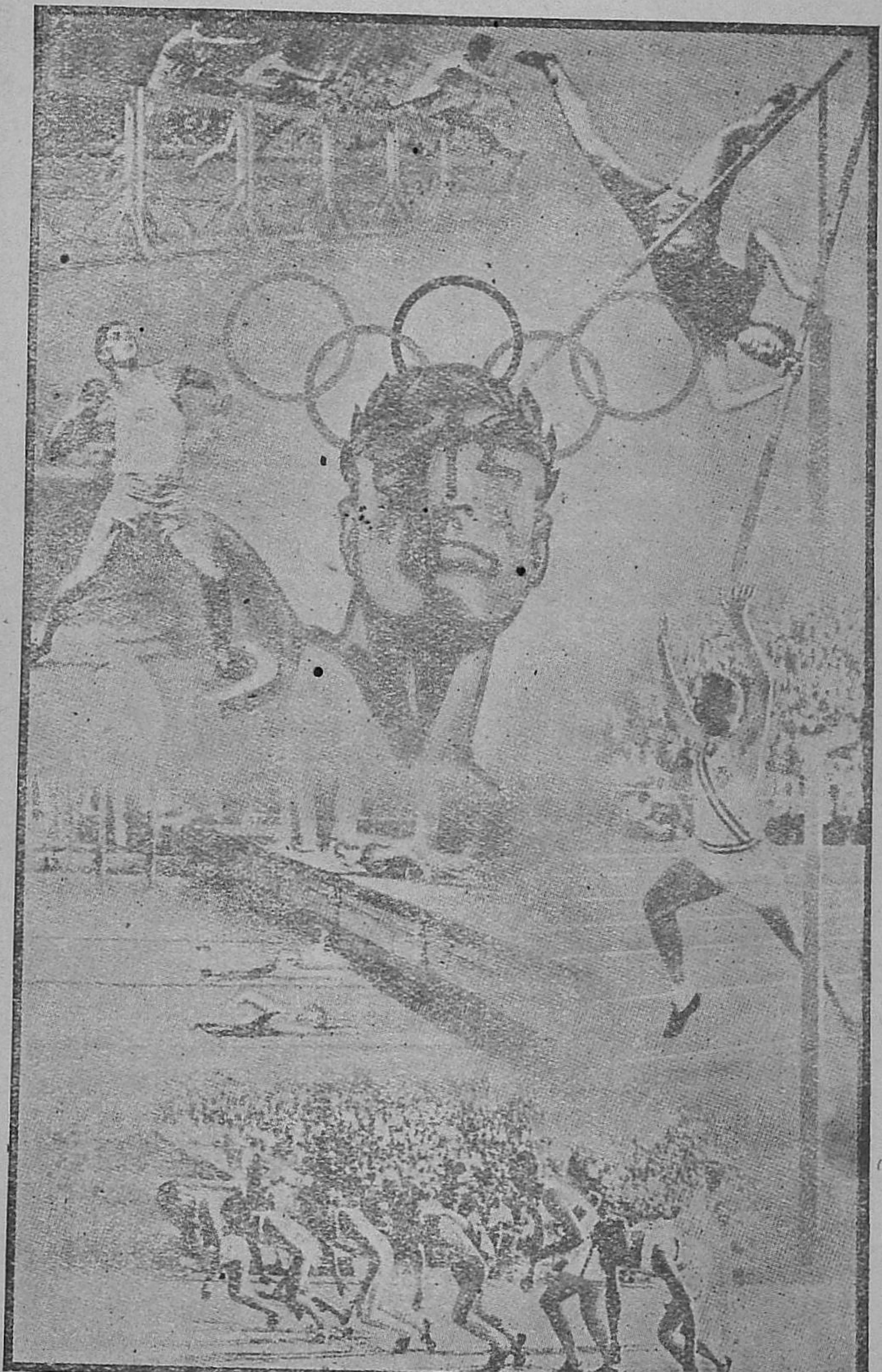
வாழ்க்கைப் போருக்குப் பயிற்சி

சுகம் என்பது தற்செயலாய் உண்டாகின்ற காரியம் அல்ல என்பதை நாம் எவ்வளவு ஞாபகப்படுத்தினாலும் மிகையாகாது. அது சட்ட திட்டங்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பதால் விளையும் பலன். தேகாப்பியாச விளையாட்டுக்களிலும் உடல் வலிமைப் பரிசோதனை

களிலும் போட்டியிடுகிறவர்கள் இதை ஒத்துக் கொள்வார்கள். அவர்கள் மகா கவனமாக ஆயத்தஞ் செய்கின்றனர். அவர்கள் தங்களைப் பரிபூரணமான பயிற்சிக்கும், கடுமையான சிரம சிட்சைக்கும் உட்படுத்துகின்றார்கள். உடல் நலத்திற்குரிய பழக்க வழக்கம் ஒவ்வொன்றையும் கவனமாக ஒழுங்குபடுத்துகின்றனர். உடம்பின் எந்த உறுப்பையேனும் தொழிலையேனும் பலவீனப்படுத்துவதும் பங்கப்படுத்துவதுமாகிய அசட்டையினாலும் கவலையீனத்தினாலும் நிச்சயமாகத் தோல்வியுண்டாகும் என்பது அவர்களுக்குத் தெரியும்.

வாழ்க்கைப் போரில் நிச்சயமாக வெற்றி பெறுவதற்கு அத்தன்மையான கவனம் அதை விட எவ்வளவோ முக்கியம். நாம் தொடுத்திருப்பவை போலிப் போர்கள் அல்ல. நாம் நடத்துகிற போராட்டத்தின் பலாபலன்கள் நித்தியமானவை. கண்ணுக்குப் புலப்படாத பகைவர்களை நாம் எதிர்க்க வேண்டியதிருக்கிறது. கெட்ட தூதர்கள் ஒவ்வொரு மனிதனையும் வசப்படுத்தி ஆண்டு கொள்ள முயலுகின்றனர். சுகத்தைக் கெடுக்கிறது எதுவோ, அது உடலுரத்தைக் குறைப்பதுமட்டுமன்றி, மனோ சக்தியையும் சன்மார்க்க சக்தியையும் பலவீனப்படுத்தவும் ஏதுவாகின்றது. ஒருவர் சுகாதாரமற்ற எந்தப் பழக்கத்திலும் ஈடுபடுவதினால் தமக்கு நன்மை இன்னது தீமை இன்னதென்று பகுத்தறிய முடியாமல் அதிகக் கஷ்டம் அடைகின்றார். ஆகையால் தீமையோடு எதிர்த்து நிற்பது முன்னிலும் அதிகக் கஷ்டமாகி விடுகின்றது. அதனால் தவறுதலும் தோல்வியுமாகிய ஆபத்து அதிகரிக்கின்றது.

“பந்தயச் சாலையில் ஓடுகிறவர்கள் எல்லாரும் ஓடுவார்கள், ஆனாலும் ஒருவனே பந்தயத்தைப் பெறுவான்.” நாம் ஈடுபட்டிருக்கின்ற இந்தப் போராட்டத்திலோ நேர்மையான கொள்கைகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பதினால் தங்களைச் சிரம சிட்சைக்குட்படுத்திக் கொள்ளுகின்ற அனைவரும் வெற்றி பெறலாம். இந்தக் கொள்கைகளை வாழ்க்கையில் சகல காரியங்களிலும் திட்ப நுட்பமாக அநுசரித்து வருவது பெரும்பாலும் முக்கியமற்ற காரியமாகவும் கவனிக்க வேண்டாத அற்ப விஷயமாகவும் எண்ணப்படுகின்றது. ஆயினும் இதனால் விளையும் பலா பலன்களை நோக்கினாலோ, நாம் செய்யும் எந்தக் காரியமும் குறைந்த அளவான மதிப்புள்ளதல்ல. ஒவ்வொரு செய்கையும் வாழ்க்கையின் வெற்றியையோ தோல்வியையோ நிருணயம் பண்ணுகின்ற தராசுத் தட்டில் தன் நிறையைக் காட்டுகின்றது. “நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளத் தக்கதாக ஓடுங்கள்” என்று வேதம் நமக்குக் கட்டளையிடுகின்றது.



“தேகாப்பியாச விளையாட்டுக்களில் போட்டியிடுகிறவர்கள் தங்களைப் பரிபூரணமான பயிற்சிக்கும் கடுமையான கிரம சிட்சைக்கும் உட்படுத்துகின்றார்கள்.”

நமது ஆதித் தாய் தந்தையர் விஷயத்தில் இச்சையடக்கம் இல்லாமையே அவர்கள் ஏதேன் தோட்டத்தை இழந்து போனதற்குக் காரணம். எல்லா விஷயங்களிலும் இச்சையடக்கமாய் நடந்து கொள்வதே, ஏதேன் தோட்டத்தை நாம் திரும்ப அடைவதற்கு நாம் எண்ணுவதை விட அதிக முக்கியமானது.

பூர்வ கிரேக்க விளையாட்டுக்களில் போட்டியிட்டுக் கொண்டவர்கள் பயின்று வந்த சுய வெறுப்பைப் பவுல் அப்போஸ்தலர் சுட்டிக் காட்டி, "பந்தயத்திற்குப் போராடுகிற யாவரும் எல்லாவற்றிலேயும் இச்சையடக்கமாயிருப்பார்கள். அவர்கள் அழிவுள்ள கிரீடத்தைப் பெறும் படிக்கு அப்படிச் செய்கிறார்கள். நாமோ அழிவில்லாத கிரீடத்தைப் பெறும்படிக்கு அப்படிச் செய்கிறோம். ஆதலால் நான் நிச்சயமில்லாதவனாக ஓடேன். ஆகாயத்தை அடிக்கிறவனாகச் சிலம்பம் பண்ணேன். மற்றவர்களுக்குப் பிரசங்கம் பண்ணுகிற நான் தானே ஆகாதவனாய்ப் போகாத படிக்கு, என் சரீரத்தை ஒடுக்கிக் கீழ்ப்படுத்துகிறேன்" என்று எழுதுகின்றார்.

சீர்திருத்தத்தின் அடிப்படை

சீர்திருத்தத்தின் முன்னேற்றமானது மூலாதார உண்மையைத் தெளிவாக அறிந்து கொள்வதைப் பொறுத்திருக்கின்றது. ஆபத்து, ஒரு புறம், குறுகிய தத்துவ சாஸ்திரத்திலும் கடினமும் இரக்கமற்றதுமாகிய பிடிவாதக் கொள்கையிலும் ஒளித்துக் கிடக்கின்றது. மறு புறம் பேராபத்து நிர்விசாரமான சுயேச்சையில் உறைகின்றது. நீடித்திருக்கக் கூடிய சீர்திருத்தத்திற்கெல்லாம் அஸ்திபாரம் கடவுளுடைய நியாயப்பிரமாணமே. இந்த நியாயப்பிரமாணத்திற்குக் கீழ்ப்படிதலின் அவசியத்தைத் தெளிவும் திட்பமுமான முறையில் நாம் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டியதிருக்கிறது. அதன் கொள்கைகளை ஜனங்களுக்கு எடுத்துக் காட்ட வேண்டும். கடவுளைப் போலவே இந்தக் கொள்கைகளும் நித்தியமும் கண்டிப்புமுள்ளவை. ஆதியில் தோன்றிய மத பேதத்தின் மகா பரிதாபத்திற்குரிய பலன்களில் ஒன்று என்னவென்றால், மனுஷன் தன்னடக்கம் என்னும் வல்லமையை இழந்து போனதே. இந்த வல்லமையைத் திரும்பப் பெற்றுக் கொண்டால் மட்டுமே உண்மையான அபிவிருத்தி உண்டாகக் கூடும்.

நற்குண நற்செய்கைகள் வளர்ந்தோங்குவதற்கு மனதும் ஆத்துமாவும் பக்குவம் அடையும் நடுநிலைக்களமாக விளங்குவது உடம்பே. ஆகையால் ஆத்தும சத்துரு தன் சோதனைகளை எல்லாம் தேக சக்திகளைப் பலவீனப்படுத்துவதற்கும் தாழ்த்திப் போடுவதற்கும் கொண்டு வந்து உபயோகிக்கின்றான். இங்கே அவனுடைய வெற்றி என்பது ஆத்துமா தன்னை முற்றிலும் தீமைக்கு ஒப்புவித்து விடுவதே. நமது சரீரத்திற்கு இயற்கையான பற்றுக்கள் உன்னத வல்லமையால் ஆட்கொள்ளப்பட்டால் அல்லாமல், அவைகள் நாசத்தையும் மரணத்தையும் விளைவிக்கும் என்பது திண்ணம்.

உடம்பை அடக்கத்திற்கு உட்படுத்த வேண்டும். அதன் உன்னத சக்திகள் அதை ஆள வேண்டும். ஆசாபாசங்களை மனத்தினால்

அடக்க வேண்டும். அந்த மனமும் கடவுளால் கட்டுப்பட வேண்டும். பகுத்தறிவு என்னும் வல்லரசு தெய்வ கிருபையால் பரிசுத்தம் அடைந்து நமது வாழ்க்கையில் அரசு செலுத்த வேண்டும்.

கடவுள் விரும்புகிறவைகள் இன்னின்னவென்பது மனச் சாட்சிக்குத் தெளிவாகத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். தன்னடக்கமாகிய கடமையையும், தூய்மையின் அவசியத்தையும், துர் இச்சைகளி னின்றும் அசுத்தமான பழக்க வழக்கங்களினின்றும் விடுதலை பெறு வதையும் குறித்து ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் உணர்த்த வேண்டும். தங்கள் மனோ சக்திகள் எல்லாம் கடவுள் தங்களுக்கு அருளிய ஈவு, அவைகளை அவரது சேவைக்காக எவ்வளவு பத்திர மான நிலைமையில் வைத்துப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்ற இந்த உண்மையை அவர்களுக்கு வற்புறுத்திக் காட்டுவது அவசியம்.

சுவிசேஷ அடையாளமாகிய பூர்வீகச் சடங்குப் பிரமாணத்தின் படி பழுதுள்ள எந்தக் காணிக்கையையும் கடவுளுடைய பீடத்திற்குக் கொண்டுவரக் கூடாது. கிறிஸ்துவுக்கு அடையாளமான பலி குற்ற மற்றதாய் இருக்க வேண்டும். கடவுளுடைய வாக்கானது அவருடைய பிள்ளைகள் எவ்வண்ணமாய் இருக்க வேண்டும் என்பதை இதனால் உதாரணப்படுத்தி "ஜீவ பலி," "பரிசுத்தமுள்ளதும் பழுதற்றதும்," "கடவுளுக்கு உவந்தது" என்னும் தொடர்மொழிகளால் சுட்டிக் காட்டுகின்றது.

தெய்வ வல்லமையின் அவசியம்

தெய்வ வல்லமை இல்லாமல் உண்மையான எந்தச் சீர்திருத்த மும் நடத்த முடியாது. இயற்கையும் பண்படுத்தப்பட்டதுமான ஆசாபாசங்களுக்கு எதிராக மனிதர்கள் செய்யும் தடைகள் பெரு வெள்ளத்திற்கு எதிராகக் கட்டும் மணல் அணை போலவே இருக் கின்றன. கிறிஸ்துவின் ஜீவியம் நமது ஜீவியத்தில் ஆற்றல் அளிக்கும் வல்லமையாக விளங்கு மட்டும், உள்ளும் புறம்பும் நம்மேல் விழுந்து தாக்கும் சோதனைகளுக்கு நாம் எதிர்த்து நிற்க முடியாது.

மனிதர்கள் தங்கள் ஆத்துமாவைக் கறைப்படுத்தும் இயற்கை ஆசாபாசங்களைப் பரிபூரணமாய் மேற்கொள்ள வல்லவர்களாகும் பொருட்டே, கிறிஸ்து இந்த வுலகத்திற்கு வந்து, கடவுளுடைய நியாயப்பிரமாணத்திற்குக் கீழ்ப்படிந்து ஜீவித்தார். ஆத்தும, சரீர வைத்தியராகிய அவர் அவைகளுக்கு விரோதமாகப் போராடுகின்ற இச்சைகள் மேல் வெற்றி அளிக்கின்றார். மனுஷர் நற்குண நற் செய்கைகளில் பரிபூரணம் அடையும் பொருட்டு, அவர் எல்லா வகை யான சவுகரியங்களையும் செய்து வைத்திருக்கின்றார்.

எம். ஜே. வியாரவாலா

நல்ல சுகமாக இருப்பதற்கு போஷணையுள்ள ஆகார வர்க்கங்களைச் சாப்பிடுவது அவசியம்.

ஒருவன் தன்னைக் கிறிஸ்துவுக்கு ஒப்புக் கொடுக்கும் போது அவன் மனம் நியாயப்பிரமாணத்தின் ஆளுகைக்குள் கொண்டு வரப் படுகின்றது. என்றாலும் அது இராஜரீகப் பிரமாணமே ஆகையால், சிறைப்பட்டவன் எவனுக்கும் விடுதலையைக் கூறி அறிவிக்கின்றது. மனிதன் கிறிஸ்துவுடன் ஒன்றித்துப் போவதால் சுவாதீனம் அடைகின்றான். கிறிஸ்துவின் சித்தத்திற்கு அடங்கி நடப்பது என்பதற்குப் பரிபூரண மனுஷத்துவம் ஆகிய முந்தின சீரை அடைவது என்பதே பொருள்.

கடவுளுக்குக் கீழ்ப்படிதல் என்பது பாவத்தின் ஆட்சியிலிருந்து சுயேச்சை அடைவதும், மானுட பாசங்களிலிருந்தும் பந்தங்களிலிருந்தும் விடுதலை பெறுவதும் ஆகும். அப்போது மனிதன் தன்னை வெல்வான், தன் சுய இச்சைகளை வெல்வான், துரைத்தனங்களையும் அதிகாரங்களையும் வெல்வான், வெற்றி வீரனாய் நிலைத்திருப்பான்.

இந்த வகையான போதனை மற்றெல்லா இடங்களிலும் அதிகமாய் வீட்டிலேயே அவசியம். மற்றெல்லா இடங்களிலும் அதிகமாய் அது வீட்டிலேயே மிகவும் நன்மையான பலனைத் தரும். பெற்றோரே பழக்க வழக்கத்திற்கும் குண லக்ஷணத்திற்கும் அஸ்திபாரம் போடுகிறவர்கள். இந்தச் சீர்திருத்த இயக்கமானது, சரீர சன்மார்க்க ஆரோக்கியத்திற்கு மூலாதாரம் கடவுளுடைய நியாயப்பிரமாண தத்துவங்களே என்று எடுத்துக் காட்டுவதில் ஆரம்பிக்க வேண்டும். கடவுளுடைய வாக்குக்குக் கீழ்ப்படிவதே உலகத்தை அழிவுக்கு வாரிக் கொண்டு போகிற தீமைகளுக்கு விலக்கிக் காப்பாற்றும் பாதுகாவல் என்பதைக் காண்பிக்க வேண்டும். பெற்றோருக்குத் தங்கள் சொந்த உத்தரவாதத்தை மட்டுமல்ல, தங்கள் பிள்ளைகளைக் குறித்த உத்தரவாதத்தையும் தெளிவாக உணர்த்த வேண்டும். அவர்கள் கீழ்ப்படிந்தோ மீறி நடந்தோ தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு மாதிரி காட்டுகிறவர்களாய் இருக்கின்றனர். அவர்கள் மாதிரியினாலும் போதனையினாலும் அவர்கள் குடும்பங்களின் கதி நிர்ணயிக்கப்படுகின்றது. பிள்ளைகள் தங்கள் பெற்றோர் தங்களை ஆக்குகிற வண்ணமே ஆவர்.

பெற்றோர் தங்கள் செய்கைக்குரிய பலாபலன்களைத் தொடர்ந்து போய்க் கவனித்து, தங்கள் சாதனையினாலும் போதனையினாலும் தாங்கள் எவ்வாறு பாவத்தின் வல்லமையையோ நீதியின் வல்லமையையோ வளர்த்து நிலை நாட்டுகின்றனர் என்று தாங்களே பார்க்கும் படி செய்யக் கூடுமானால், மாறுதல் உண்டாகும் என்பது நிச்சயம். அநேகர் தங்கள் பாரம்பரியத்தையும் வழக்கத்தையும் விட்டு விட்டு, தெய்வீக ஜீவ தத்துவங்களை ஏற்றுக் கொள்ளுவார்கள்.

ஆரோக்கியத்தின் அஸ்திபாரம்

மனுஷன் கடவுளுக்கு ஆலயமாகவும், அவருடைய மகிமையை வெளிப்படுத்தும் வாசஸ்தலமாகவும் இருக்க வேண்டியவன் என்னும் அறிவானது, நாம் நமது சரீர சக்திகளைக் குறித்துச் சிரத்தையாயிருக்கவும், அவைகளை வளர்க்கவும் நமக்கு மகா உன்னத தூண்டுகோலாக இருக்க வேண்டும். சிருஷ்டிகர் மானுட உடலைப் பிரமிக்கத்தக்க அதிசயமாய் உண்டாக்கி வைத்து, நாம் அதைக் குறித்து ஆராயவும், அதன் தேவைகளை உணரவும், தீங்குக்கும் அசுத்தத்திற்கும் அதை விலக்கிப் பாதுகாப்பதில் நாம் செய்ய வேண்டிய பகுதியைச் செய்யவும் நமக்குக் கட்டளையிடுகின்றார்.

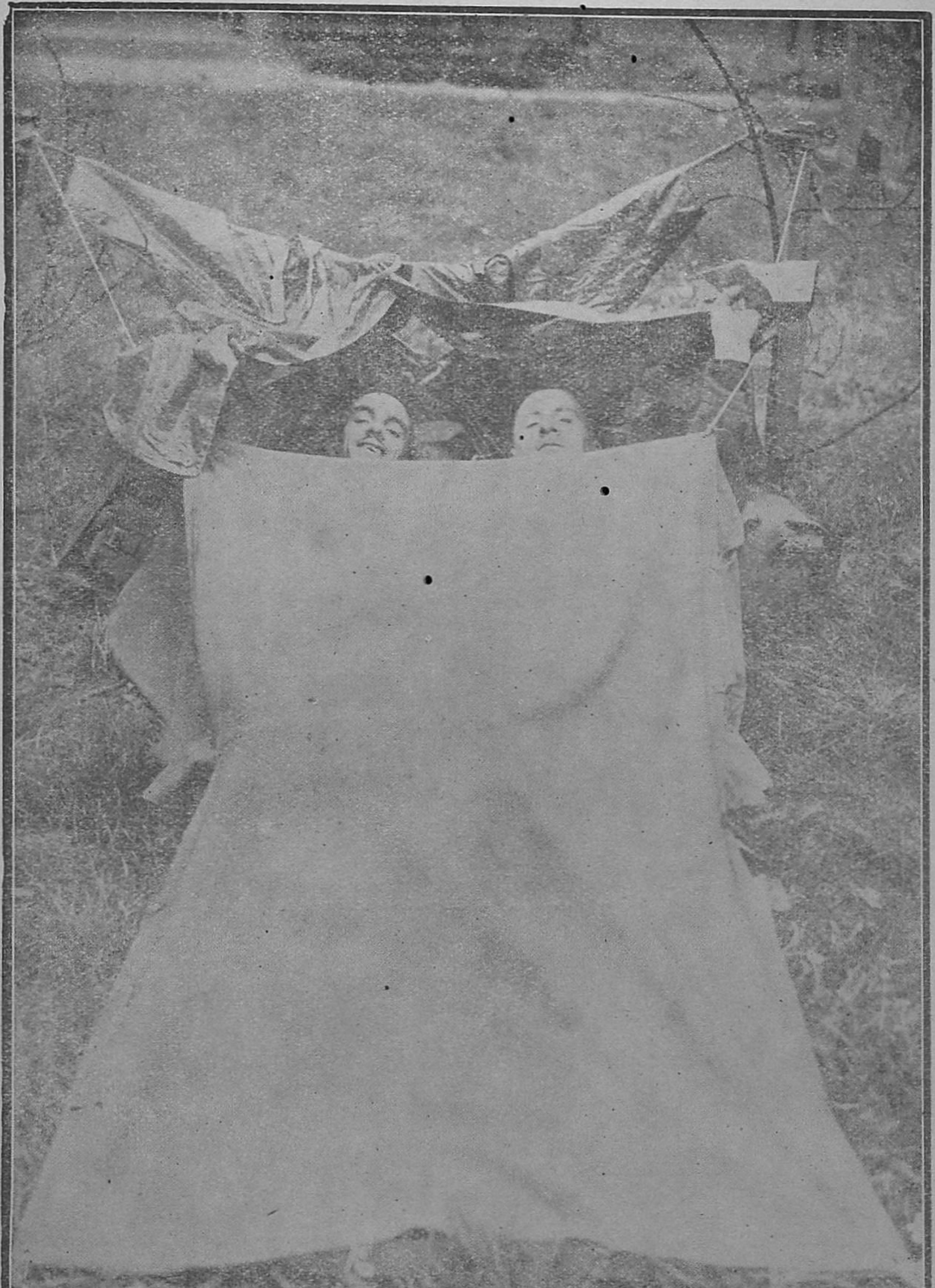
இரத்த ஓட்டம்

நாம் நல்ல சுகமாய் இருப்பதற்கு, நமக்கு நல்ல இரத்தம் வேண்டும். இரத்தமே ஜீவப் பிரவாகம். அது உடம்பின் தேய்வை நீக்கிப் பழுது பார்த்து, அதைப் போஷிக்கின்றது. நல்ல ஆகார வர்க்கங்களால் போஷித்து, சுத்தமான காற்றினால் சுத்திகரித்துப் பலப்படுத்தி வரும் போது, அது உயிரையும் ஊக்கத்தையும் உடம்பின் ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் கொண்டு செல்லுகின்றது. இரத்த வோட்டம் எவ்வளவு பூரணமாக இருக்கின்றதோ அவ்வளவு பூரணமாக இந்தத் தொழிலும் நிறைவேறும்.

இருதயத்தில் ஒவ்வொரு துடிப்பு எழும்பும் போதும், இரத்தம் விரைவாகவும் எளிதாகவும் உடம்பின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் ஓடுகின்றது. அதன் ஓட்டமானது ஆடையை இறுக உடுத்துவதினாலோ, கட்டுவதினாலோ, கால், கைகளைப் போதுமான வஸ்திரத்தினால் போர்த்துக்கொள்ளாமையாலோ தடைபடக் கூடாது. இரத்த ஓட்டத்தை எது தடுத்தாலும் சரி, அது இரத்தத்தை உயிர்நிலை உறுப்புக்களுக்குத் திரும்பி ஓடும் படி செய்து, இரத்தத்தை அவ்விடத்தில் கட்டிக் கிடக்கப் பண்ணுகிறது. அதனால் பெரும்பாலும் தலை நோவோ, இருமலோ, நெஞ்சுப் படைப்போ, அஜீரணமோ உண்டாகும்.

சுவாசம்

நமக்கு நல்ல இரத்தம் வேண்டுமானால் நாம் நன்றாகச் சுவாசிக்க வேண்டும். சுத்தமான காற்றைப் பூரணமாக ஆழ்ந்து சுவாசிக்கும் போது, அது நுரையீரல்களைப் பிராண வாயுவினால் நிரப்பி, இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கின்றது. அதற்குப் பிரகாசமுள்ள நிறம்



பி. பி. ஏ.

''காற்றை ஆழ்ந்து சுவாசிக்கும்போது, அது நுரையீரல்களைப் பிராண வாயுவினுல் நிரப்பி, இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கின்றது.''

பிரஸ் போட்டோ ஏஜெண்டு

குழந்தைகளுக்குச் சூரிய வெளிச்சமும் சுத்தமான காற்றும் அத்தியாவசியம்.

அளித்து, உயிர் கொடுக்கும் பிரவாகமாக அதை உடம்பின் ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் அனுப்புகின்றது. நன்றாகச் சுவாசிப்பது நரம்புகளின் களைப்பை ஆற்றுகின்றது, பசியைத் தூண்டி விட்டு உணவு பூரணமாக ஜீரணிக்கும் படி செய்கின்றது, இளைப்பாறுதல் தரும் அயர்ந்த நித்திரையை உண்டாக்குகின்றது.

நுரையீரல் கூடிய மட்டும் முற்றிலும் சுவாதீனமாக இருக்க இடங் கொடுக்க வேண்டும். தாராளமாகச் செயலாற்றுவதால் அதன் திறமை விருத்தியாகின்றது. அதை நெருக்கி உணர்ச்சியற்றுப் போகும் படி செய்தால், அதன் திறமை குறைந்து போகின்றது. முக்கியமாய், இருந்த இடத்தை விட்டு அசையாமல் வேலை செய்யும் போது குனிந்து கொண்டே இருப்பது சாதாரணமாகையால் இவை உண்டாகும். இந்த நிலைமையில் ஆழ்ந்து சுவாசிப்பது அசாத்தியம். மேலோட்டமாகச் சுவாசிப்பது விரைவில் வழக்கமாகி விடுகின்றது. அதனால் நுரையீரல் விரிந்து கொடுக்கும் சக்தியை இழந்து போம். ஆடையை இறுகக் கட்டுவதாலும் இத் தன்மையான பலன் ஏற்படும். எப்படியெனில், மார்பின் அடிப்பாகத்தில் போதுமான இடம் இராது. சுவாசிக்கும் போது உதவி புரிவதற்குரிய அடிவயிற்றுத் தசைநார்கள் பூரணமாய் வேலை செய்ய இயலாது. ஆகையால் நுரையீரலின் செயல் மட்டுப்படும்.

இந்தப் பிரகாரம் உடம்புக்குத் தேவையான அளவு பிராண வாயு கிட்டாமற் போகின்றது. இரத்த வோட்டம் மந்த கதி அடைகின்றது. நுரையீரலிலிருந்து சுவாசத்தினால் வெளியே தள்ளப்பட வேண்டிய கழிவுப் பொருளும் நச்சுப் பொருளும் அங்கேயே தங்கி விடுகின்றன. இரத்தம் அசுத்தமடைகின்றது. நுரையீரல் மட்டுமேயன்றி, இரைப்பையும், கல்லீரலும், மூளையும் பழுதுபடுகின்றன. தோல் வெளுத்துப் போகின்றது. ஜீரணம் தடைபடுகின்றது. இருதயம் தளர்ந்து போகின்றது. மூளை குழம்புகின்றது. நினைவுகள் கலக்கம் அடைகின்றன. உற்சாகம் குன்றிப் போகின்றது. உடம்பு முழுவதும் தளர்ந்து, செயலற்று, வியாதி எளிதில் உண்டாகக் கூடிய நிலைமை ஏற்படுகின்றது.

சுத்தமான காற்று

நுரையீரல் இடை விடாமல் அசுத்தங்களை வெளியேற்றிக் கொண்டு இருக்கின்றது. அதற்கு எப்போதும் சுத்தமான காற்று நிரம்ப வேண்டும். அசுத்தமான காற்று அவசியமான அளவு பிராண வாயுவைத் தராது. அதனால் இரத்தம் சக்தி ஊட்டப்படாமல் மூளைக்கும் மற்ற உறுப்புகளுக்கும் போகும். ஆகையால் தாராளமான காற்றோட்டம் தேவை. ஆகாயம் உயிரற்றுக் கெட்டுப் போன காற்

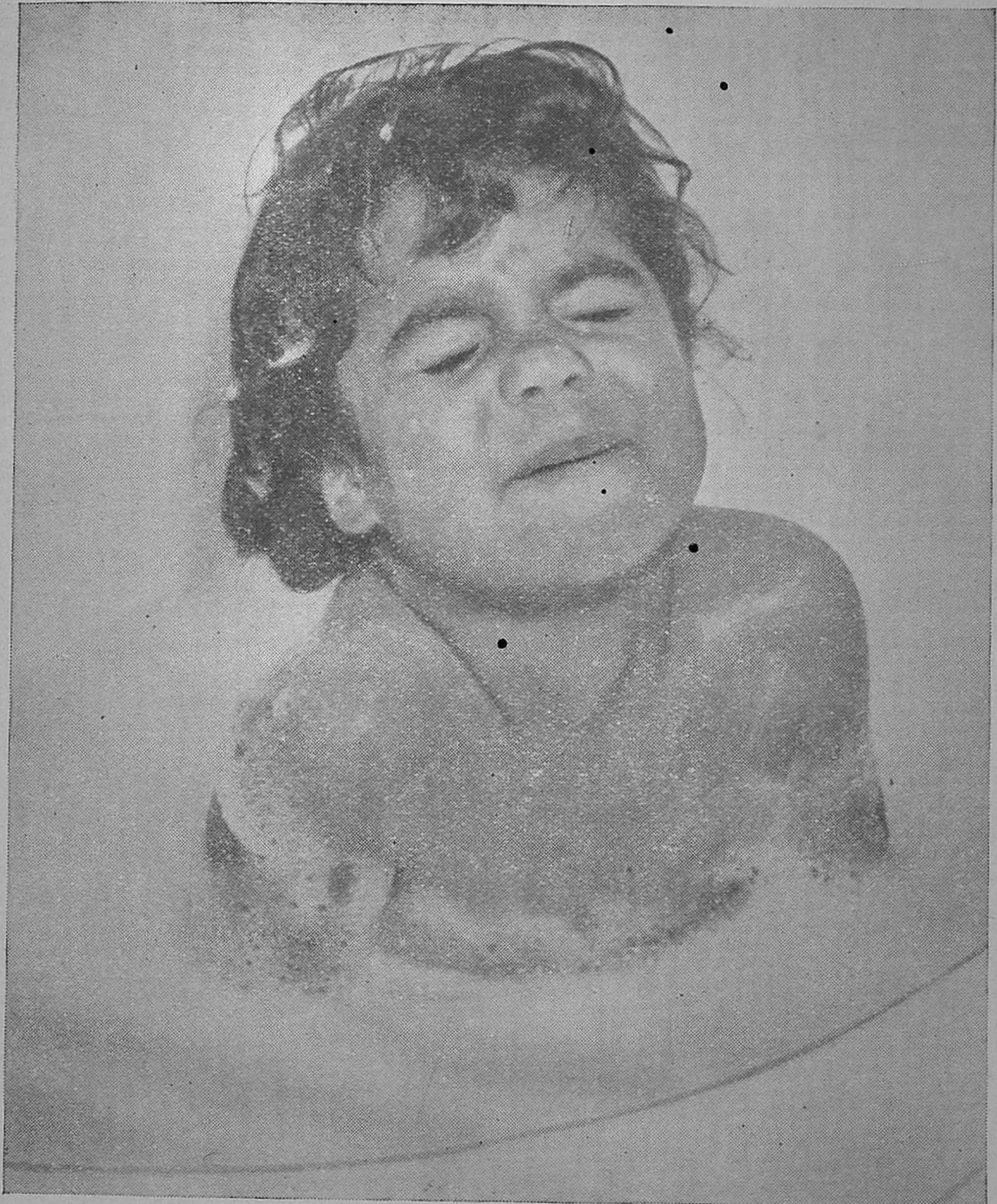
றேட்டமில்லாத அறைகளில் நெருக்கமாய் வாசம் பண்ணுவது உடம்பு முழுவதையும் பலவீனப்படுத்தும். ஜலதோஷம் எளிதாகப் பற்றிக் கொள்வதற்கு ஏதுவாகும். சிறிது நேரம் குளிர் காற்றில் நின்றாலும் நோய் வந்து விடும். வீட்டுக்குள்ளேயே அடைபட்டுக் கிடப்பதால் அநேக பெண்கள் உடம்பு வெளுத்துப் பலவீனமாக இருக்கின்றனர். நுரையீரலாலும் தோலிலுள்ள துவாரங்களாலும் வெளியே தள்ளப்பட்ட நச்சுப்பொருள் நிறைந்த அந்த அசுத்தமுள்ள காற்றையே மீண்டும் மீண்டும் சுவாசிக்கின்றனர். இங்ஙனம் அசுத்தம் மறுபடியும் இரத்தத்தில் வந்து சேர்ந்து விடுகின்றது.

காற்றேட்டமும் சூரிய வெளிச்சமும்

பொதுஜன காரியங்களுக்காகவோ தனி வாசஸ்தலங்களாகவோ கட்டடம் கட்டும் போது, நல்ல காற்றேட்டமும் ஏராளமான சூரிய வெளிச்சமும் கிட்டும் படி ஏற்பாடு செய்வதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஆலயங்களும் பாடசாலை அறைகளும் இந்த விஷயத்தில் பெரும்பாலும் தவறுதலுடையவை. சரியான காற்றேட்டத்துக்கு வழி தேடாமல் அசட்டையாக இருப்பது சோம்பலும் மந்தமும் வளர்வதற்கு ஏதுவாகும். அதனால் பல பிரசங்கங்களின் பலன் கெட்டுப் போம். உபாத்தியாயரின் வேலை அவருக்குப் பெரும் பாரமாகிப் பயனற்றுப் போம்.

மனிதர் வசிப்பதற்காகக் கட்டும் கட்டடங்கள் கூடிய மட்டும் உயர்வான இடத்திலும் தண்ணீர் கட்டாத நிலத்திலும் இருக்க வேண்டும். உலர்ந்த தரையே ஏற்றது. அதனால், ஈரத்தினாலும் விஷக் காற்றினாலும் உண்டாகும் நோயின் அபாயத்தைத் தடுத்து விடலாம். இந்தக் காரியம் அடிக்கடி மிகவும் அலட்சியமாய் மதிக்கப் படுகின்றது. நீங்காத சுகக் கேட்டிற்கும், கொடிய நோய்க்கும், அநேக சாவுக்கும், ஈரமும், மலேரியாவுக்கு அனுகூலமான தாழ்ந்த தரையும், நீர்ப் போக்கற்ற சதுப்பு நிலமுமே காரணங்கள்.

வீடு கட்டுகிற விஷயத்தில் தாராளமான காற்றேட்டமும் ஏராளமான சூரிய வெளிச்சமும் கிடைக்கும் படி வழி செய்வதே மிகவும் முக்கியம். வீட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு அறையிலும் காற்று தாராளமாக உலாவவும் சூரிய வெளிச்சம் ஏராளமாக வீசவும் வேண்டும். படுக்கை யறைகள் இரவும் பகலும் காற்று தடையின்றி வீசுமாறு அமைந்திருக்க வேண்டும். எந்த அறையும் காற்றும் வெளிச்சமும் புகும்படி எந்நாளும் திறந்து வைத்திருக்கக்கூடியதாயல்லாமல் அந்த அறை படுக்கை யறையாக உபயோகிக்கத் தகுதியுடையது ஆகாது. பல நாடுகளில் படுக்கை யறைக்கு வெப்பம் உண்டாவதற்குரிய சவு



வி. கே. வாசுதேவன்

அடிக்கடி குளித்து, உடம்பைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

கரியங்கள் செய்வது அவசியமாயிருக்கும். அவைகளைக் குளிர் அல்லது மழை காலத்தில் முற்றிலும் வெப்பமுள்ளதாய் உலர்ந்திருக்கச் செய்வதற்கு இது அவசியம்.

விருந்தினர்க்குரிய அறையையும் எப்போதும் உபயோகிப்பதற்கென்று வைத்திருக்கும் அறைகளைப் போலவே கவனிக்க வேண்டும்.

பி.பி.ஏ.

பிள்ளைகளும் கனிகளும் நல்ல சேர்க்கை!

மற்ற படுக்கை அறைகளுக்குப் போலவே அதற்கும் காற்றும் வெளிச்சமும் வேண்டும். எப்போதும் உபயோகியாத அறை பெரும்பாலும் ஈரம் சேர்ந்திருக்கும். ஆகையால் அதை உலர்ச் செய்யும் சாதனங்களை அமைத்து வைக்க வேண்டும். சூரிய வெளிச்சமில்லாத அறையில் தூங்குகிறவன் எவனோ, முற்றிலும் உலர்த்திக் காற்றில் போட்டு வையாத படுக்கையை உபயோகிக்கிறவன் எவனோ, அவன் தன் சுகத்துக்கும் பல தடவைகளில் தன் உயிருக்கும் கூட ஆபத்தைத் தேடிக் கொள்ளுகிறான்.

கட்டட விஷயமாய் அநேகர் செடிகளும் பூங்கொடிகளும் வைப்பதற்குக் கவனமாக வசதி செய்கின்றனர். அவைகளுக்காக உபயோகிக்கின்ற வீடும் பலகணியும் அனலும் வெப்பமுமுள்ளதாய் இருக்கும். வெப்பமும் காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் இல்லாமல் செடிகள் பிழைக்கவும் வளரவும் மாட்டா. செடி கொடிகளின் வாழ்க்கைக்கே இவ்வளவு சாதனங்கள் வேண்டுமானால் நமது சுகத்திற்கும் நமது குடும்பத்தினர் விருந்தாளிகள் சுகத்திற்கும் எவ்வளவு அதிகம் வேண்டும்.

நாம் நமது வீடுகளைச் சுகத்திற்கும் சந்தோஷத்திற்கும் உறைவிடம் ஆக்கிக்கொள்ள விரும்பினால், அவைகளைப் பள்ளத்தாக்குகளில் உண்டாகும் விஷக் காற்றுக்கும் மூடுபனிக்கும் நீங்கலாக்கி, சுவர்க்கலோக சாதனங்கள் வந்து உயிர் கொடுப்பதற்கு வழியாக்க வேண்டும். பளுவான திரைகளை நீக்க வேண்டும். பலகணிகளைத் திறந்து வைக்க வேண்டும். மறைப்பு வேண்டாம். படர் கொடிகள் எவ்வளவு அழகாக இருந்தாலும், அவை ஜன்னல்களை மறைக்கும் படி படர விடக் கூடாது. மரங்கள் சூரிய வெளிச்சத்தைத் தடுக்கத் தக்கதாக, அவை வீடுகளின் பக்கத்தில் நிற்க இடங் கொடுக்கக் கூடாது. சூரிய வெளிச்சம் புடவைகள், ஜமுக்காளங்களின் நிறத்தை மங்கச் செய்து, படங்களின் சட்டங்களில் களங்கம் உண்டாக்கும் என்றாலும், அது குழந்தைகளின் கன்னங்களுக்கு ஆரோக்கியமான பளபளப்பைத் தரும்.

முதியோர்களைப் பராமரிக்க வேண்டியவர்கள், அவர்களுக்கு விசேஷமாய் வெப்பம் தேவை என்பதையும், சவுகரியமான அறை அவசியம் என்பதையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வயது செல்லச் செல்ல, உடலுரம் குன்றுகின்றது. சுகவீனத்தை உண்டாக்கும் ஏதுக்களைத் தடுப்பதற்குப் போதிய சக்தி உடம்பில் இராது. ஆகையால் ஏராளமான சூரிய வெளிச்சமும் தூய்மையான புதிய காற்றும் முதியோர்களுக்கு மிகவும் அவசியம்.

சுத்தம்

உடம்பும் உள்ளமும் சுகமாக இருப்பதற்குச் சுத்தத்தை மிக நுணுக்கமாகக் கவனிப்பது அத்தியாவசியம். உடம்பில் அசுத்த மான பொருட்கள் இடைவிடாமல் தோலின் வழியாக வந்து கொண்டே இருக்கின்றன. அடிக்கடி குளித்துச் சுத்தமாக வைத் திருந்தால் அல்லாமல், தோலிலுள்ள இலட்சக் கணக்கான துவா ரங்கள் விரைவில் அடைபட்டுப் போம். தோலின் வழியாக வெளியே வர வேண்டிய அசுத்த வஸ்துக்கள் வெளியே வாராமல், அசுத்தத்தை வெளிப்படுத்தும் மற்ற உறுப்புக்களுக்கு அதிகப் படியான வேலையும் பாரமும் ஆகி விடும்.

பலருக்கு ஒவ்வொரு நாளும் காலையிலாவது மாலையிலாவது குளிர்ந்த அல்லது வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிப்பது மிகவும் நன்மையாயிருக்கும். ஒழுங்கான குளிப்பு அடிக்கடி ஜலதோஷம் உண்டாகும் இயல்பை அதிகப்படுத்துவதற்கு மாறாக, அது அணுகாத வண்ணம் இரத்த வோட்டத்தை அபிவிருத்தி செய்து, உடம்பை அரண் செய்கிறது. இரத்தம் உடம்பின் மேற்பரப்புக்கு வந்து எளிதாக வும் ஒழுங்காகவும் ஓடும். உள்ளமும் உடம்பும் புத்துயிர் அடையும். தசை நார்கள் துவளும் தன்மை அதிகரிக்கும். புத்தி விருத்தி யடைந்து பிரகாசம் பெறும். குளித்தல் நரம்புகளின் களைப்பை ஆற்றும்; குடலுக்கும், இரைப்பைக்கும், கல்லீரலுக்கும் உதவியாய், அவைகளுக்குச் சுகமும் பலமும் தந்து, ஜீரண சக்தியை வளரச் செய்யும்.

ஆடைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதும் முக்கியமானது. ஆடையானது உடம்பின் துவாரங்களிலிருந்து வெளிப்படும் கழிவுப் பதார்த்தங்களைக் கிரகித்துக் கொள்ளுகின்றது. ஆடையை அடிக்கடி மாற்றித் தோய்த்துக் கொள்ளாவிடின் அதிலுள்ள அசுத்தங்கள் மறு படியும் உடம்பில் சுவறிப் போகும்.

எந்த வகையான அசுத்தமும் நோய்க்கு இடமாகும். உபயோக மில்லாமல் இருண்டு கிடக்கும் மூலை முடுக்குகளிலும், அழுகிக் கிடக்கும் குப்பைகளிலும், ஈரமுள்ள இடங்களிலும், பூஷணம் பூத்த பண்டங்களிலும், மட்கிப் போன பொருட்களிலும் சாவை விளை விக்கும் கிருமிகள் ஏராளமாக உற்பவித்துப் பெருகி விருத்தியடைகின் றன. கெட்டுப் போன காய் கனிகளும் உதிர்ந்த இலைகளும் வீட்டின் பக்கத்தில் கிடந்து அழுகி நாற்றமெடுத்து ஆகாயத்தைக் கெடுக்க விடலாகாது. அசுத்தமுள்ள அல்லது கெட்டுப் போன வஸ்து எதையும் வீட்டுக்குள்ளே கிடக்கும்படி விடவே கூடாது. பரிபூரண சுகாதாரமுள்ளவை என்று கருதப்படும் பட்டணங்களிலும் நகரங்

களிலும் பல சந்தர்ப்பங்களில் பெருவாரியாகக் காணுகிற விஷ ஜுரம் அஜாக்கிரதையுள்ளவன் ஒருவனுடைய வீட்டைச் சுற்றிலும் போட்டிருந்த அழுகல் பதார்த்தங்களிலிருந்து உண்டானதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

பரிபூரண சுத்தமும், ஏராளமான சூரிய வெளிச்சமும், இல்வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு அம்சத்திலும் சுகாதார விதிகளைச் சிரத்தையாய்க் கவனித்து இல்லத்தில் வாழ்வோர் அனைவரும் அவைகளை அநுசரிப்பதும், நோய்க்கு நீங்கலாகி மகிழ்ச்சியோடும் உற்சாகத்தோடும் உயிர் வாழ்ந்திருப்பதற்கு இன்றியமையாத சாதனங்களாம்

மரக்கறி யுணவே உத்தமமான உணவு.

சுகாதார விதிகளைக் கைக்கொண்டு ஒழுகுவதினால் விளையும் நற்பலன்கள்

கடவுள் இஸ்ரவேலருக்கு அளித்த போதனையில் தேகசுகத்தைக் கவனமாய்ப் பேணிக் கொள்ள வேண்டுமென்பது முக்கிய இடம் பெற்றது. அடிமைத்தனத்திலிருந்து வெளியேறிய அந்த ஜனங்கள் அவ்வடிமைத்தனத்தினால் உண்டாகும் அசுத்தமுள்ளதும் ஆரோக்கியமற்றதுமாகிய பழக்க வழக்கங்களை உடையவர்களாய் இருந்தமையால், கானான் தேசத்திற்குள்ளே பிரவேசிக்கு முன், வனாந்தரத்திலே அவர்கள் மிகவும் கடுமையான சுகாதாரப் பயிற்சிக்கு உட்பட்டனர். ஆரோக்கிய விதிகள் அவர்களுக்குப் போதிக்கப்பட்டன. சுகாதாரச் சட்டங்கள் அவர்கள் மேல் அமுலுக்குக் கொண்டு வரப்பட்டன.

நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளுதல்

இஸ்ரவேலரின் வைதிக ஆராதனையில் மட்டுமேயன்றி, அநுதின வாழ்க்கையில் நடைபெறும் காரியங்கள் அனைத்திலும், சுத்தத்திற்கும் அசுத்தத்திற்கும் உள்ள வேறுபாடு கைக்கொள்ளப்பட்டது. ஒட்டுவாரொட்டி நோய் அல்லது தொத்து வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டோர் பாளையத்திலிருந்து தனியே பிரித்து வைக்கப்பட்டனர். தங்கள் உடம்பையும் ஆடைகளையும் முற்றிலும் சுத்தஞ் செய்துகொள்ளாமல், அவர்கள் பாளையத்திற்குத் திரும்பிப் போகக் கூடாது. தொத்து வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டவனுக்குப் பின்வருமாறு கட்டளை கொடுக்கப்பட்டது:—

"அவன் படுக்கிற எந்தப் படுக்கையும் தீட்டாகும். அவன் எதின் மேல் உட்காருகிறானோ, அதுவும் தீட்டாகும். அவன் படுக்கையைத் தொடுகிறவன் தன் வஸ்திரங்களைத் தோய்த்துத் தண்ணீரில் மூழ்கக்கடவன். சாயங்கால மட்டும் அவன் தீட்டுப்பட்டிருப்பானாக. அவன் உட்கார்ந்ததின் மேல் உட்காருகிறவன் தன் வஸ்திரங்களைத் தோய்த்துத் தண்ணீரில் மூழ்கிச் சாயங்கால மட்டும் தீட்டுப்பட்டிருப்பானாக. அவனுக்குக் கீழிருந்த எதையாகிலும் தொடுகிறவன் சாயங்கால மட்டும் தீட்டுப்பட்டிருப்பான். அதை எடுத்துக் கொண்டு போகிறவன் தன் வஸ்திரங்களைத் தோய்த்துத் தண்ணீரில் மூழ்கிச் சாயங்கால மட்டும் தீட்டுப்பட்டிருப்பானாக. அவன் தன் கைகளைத் தண்ணீரினால் கழுவாமல் ஒருவனைத் தொட்

டால், இவன் தன் வஸ்திரங்களைத் தோய்த்துத் தண்ணீரில் மூழ்கிச் சாயங்கால மட்டும் தீட்டுப்பட்டிருப்பானாக. அவன் தொட்ட மண் பாண்டம் உடைக்கப்படவும், மரச்சாமான்கள் எல்லாம் தண்ணீரினால் கழுவப்படவும் வேண்டும்.''

குஷ்ட ரோகத்தைப் பற்றிய சட்டமானது இந்த நியமங்கள் எவ்வளவு பூரணமாக அநுஷ்டிக்கப்பட்டன என்பதைக் காட்டுவதற்கு ஒரு திருஷ்டாந்தமாகும் :—

"அந்த வியாதி அவனில் இருக்கும் நாள் வரைக்கும் தீட்டுள்ளவனாக எண்ணப்படக்கடவன். அவன் தீட்டுள்ளவனே. ஆகையால் அவன் தனியே குடியிருக்க வேண்டும். அவன் குடியிருப்பு பாளையத்திற்குப் புறம்பே இருக்கக்கடவது. ஆட்டு மயிர் வஸ்திரத்திலாவது, பருத்தி நூல் வஸ்திரத்திலாவது, பருத்தி நூல் அல்லது ஆட்டு மயிராலான பாவிலாவது, உடையிலாவது, ஒரு தோலிலாவது, தோலினால் செய்த எந்தவித வஸ்துவிலாவது, குஷ்ட தோஷம் காணப்பட்டால், அதை ஆசாரியனுக்குக் காண்பிக்க வேண்டும். வஸ்திரத்திலாவது, பாவிலாவது, உடையிலாவது, தோலிலாவது, தோலினால் செய்த எந்த வஸ்துவிலாவது அது அதிகப்பட்டிருந்தால், அது அரிக்கிற குஷ்டம். அது தீட்டாயிருக்கும். அந்தத் தோஷம் இருக்கிற ஆட்டு மயிரினாலும் பருத்தி நூலினாலும் செய்த வஸ்திரத்தையும், பாவையும், உடையையும், தோலினால் செய்த எந்த வித வஸ்துவையும் சுட்டெரிக்கக்கடவன். அது அரிக்கிற குஷ்டம். ஆகையால் அக்கினியில் சுட்டெரிக்கப்பட வேண்டும்.''

அவ்வாறே ஒரு வீடு குடியிருப்பதற்குத் தகுதியற்றதென்று தோன்றினால், அதுவும் அழிக்கப்பட்டது. "ஆசாரியன் அந்த வீடு முழுவதையும் இடித்து, அதின் கல்லுகளையும், மரங்களையும், அதின் சாந்து எல்லாவற்றையும் பட்டணத்துக்குப் புறம்பே அசுத்தமான இடத்திலே கொண்டுபோக வேண்டும். வீடு அடைக்கப்பட்டிருக்கும் நாட்களில் அதற்குள் பிரவேசிக்கின்றவன் சாயங்கால மட்டும் தீட்டுப்பட்டிருப்பான். அந்த வீட்டிலே படுத்தவன் தன் வஸ்திரங்களைத் தோய்க்கக்கடவன். அந்த வீட்டிலே சாப்பிட்டவனும் தன் வஸ்திரங்களைத் தோய்க்கக்கடவன்.''

சுத்தமுடைமை

உடம்பைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதின் அவசியம் மகா அழுத்தமான முறையில் அவர்களுக்குப் போதிக்கப்பட்டது. சீனாய் மலையில் தேவ சத்தத்தினால் நியாயப்பிரமாணம் கூறி அறிவிக்கப்படுவதைக் கேட்பதற்காக ஜனங்கள் கூடி நிற்பதற்கு முன்னமே,

எம். டி. வின்ஸெண்ட்

வஸ்திரங்களை நன்றாகத் தோய்த்து சுத்தம் பண்ண வேண்டும்.

அவர்கள் தங்கள் வஸ்திரங்களைத் தோய்த்துத் தண்ணீரில் முழுகிப் பரிசுத்தமாயிருக்கவேண்டுமென்று அவர்களுக்கு அறிவிக்கப்பட்டது. இந்தக் கட்டளையை மீறுவோர் மரண தண்டனை அடைய வேண்டியதிருந்தது. தெய்வ சமுகத்தில் எவ் வகையான அசுத்தமும் இடம் பெற்றதில்லை.

இஸ்ரவேலர் வனாந்தரத்தில் சஞ்சரித்த கால முழுவதும் இடைவிடாமல் எப்பொழுதும் திறந்த வெளியிலேயே வசித்தார்கள். அசுத்தங்கள் நெருக்கமான வீடுகளில் வசிப்பவர்களுக்குத் தீங்கு

செய்வதைக் காட்டிலும் அங்கே அதிகமான தீங்கு செய்ய இயலாது. ஆகிலும் கூடாரங்களுக்கு உள்ளேயும் புறம்பேயும் சுத்தமுடைமை மிகக் கடுமையாக வேண்டப்பட்டது. ஏந்த வகையான கழிவுப் பொருளும் பாளையத்திற்கு உள்ளேயோ பாளையத்தைச் சுற்றிலுமோ கிடக்க இடம் பெறவில்லை. ஆண்டவர் சொன்னது :—

"உன் தேவனாகிய கர்த்தர் உன்னை இரட்சிக்கவும், உன் சத்துருக்களை உனக்கு ஒப்புக்கொடுக்கவும் உன் பாளையத்திற்குள்ளே உலாவிக் கொண்டிருக்கிறார். ஆகையால் உன் பாளையம் சுத்தமாயிருக்கக்கடவது."

உணவு

உணவுக்குரிய எல்லாக் காரியங்களிலும் சுத்தமுள்ளதற்கும் அசுத்தமுள்ளதற்கும் வேறுபாடு செய்யப்பட்டிருந்தது.

"உங்களை மற்ற ஜனங்களை விட்டுப் பிரித்தெடுத்த உங்கள் தேவனாகிய கர்த்தர் நானே. ஆகையால் சுத்தமான மிருகங்களுக்கும் அசுத்தமான மிருகங்களுக்கும், சுத்தமான பறவைகளுக்கும் அசுத்தமான பறவைகளுக்கும் நீங்கள் வித்தியாசம் பண்ணி, நான் உங்களுக்குத் தீட்டாக எண்ணச் சொல்லி விலக்கின மிருகங்களாலும் பறவைகளாலும் தரையிலே ஊருகிற யாதொரு பிராணிகளாலும் உங்களை அருவருப்பாக்காதிருப்பீர்களாக."

இஸ்ரவேலரைச் சுற்றிலும் குடியிருந்த புறஜாதியார் மிகவும் தாராளமாகப் புசித்து வந்த அநேக போஜன பதார்த்தங்கள் இஸ்ரவேலர்க்கு விலக்கப்பட்டன. அவ்வாறு வேறுபாடு காட்டி விலக்கி வைத்தது எதேச்சாதிகாரம் அன்று. விலக்கப்பட்ட அந்தப் பொருட்கள் ஆரோக்கியமற்றவை. அவைகள் அசுத்தமுள்ளவை என்று தீர்க்கப்பட்ட உண்மையானது, தீங்குள்ள உணவுகளை உண்ணுவது தீட்டு என்னும் பாடத்தை அவர்களுக்குக் கற்பிக்கலாயிற்று. தேகத்தைக் கெடுப்பது எதுவோ அது ஆத்துமாவையும் கெடுக்க ஏதுவாகும். அது தன்னை உபயோகிக்கிறவன் கடவுளோடு ஐக்கியமாயிருக்கத் தகுதியற்றவன் ஆக்கி விடும். உயர்ந்த பரிசுத்த சேவை செய்வதற்கும் அவன் அபாத்திரன் ஆவான்.

அனுகூலங்களும் சட்ட திட்டங்களும்

வனாந்தரத்தில் தொடங்கிய சிரமசிட்சையானது நற்பழக்கங்கள் உண்டாவதற்கு அனுகூலமான நிலைமையில் வாக்குத்தத்த தேசத்திலும் தொடர்ந்து கையாளப்பட்டன. ஜனங்கள் பட்டணங்களில் கூடிக்கிடக்கவில்லை. ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் நிலபுலம் இருந்தது.

வி. பி. படேல்

"மன மகிழ்ச்சி நல்ல மருந்து."

அதனால் மாறுபாடு இல்லாத இயற்கை வாழ்வின் ஆரோக்கிய ஆசீர்வாதங்களை அனுபவிக்க முடிந்தது.

இஸ்ரவேலரால் தங்கள் சொத்து சுதந்தரங்களை இழந்து போன கானானியரின் கொடுமையும் துன்மார்க்கமுமுள்ள வழக்கங்களைக் குறித்து ஆண்டவர் சொல்லியது :—

"நான் உங்களுக்கு முன்பாகத் துரத்திவிடுகிற ஜனத்தினுடைய வழிபாடுகளில் நடவாதிருங்கள். அவர்கள் இப்படிப்பட்ட காரியங்களை யெல்லாம் செய்த படியால் நான் அவர்களை அரோசித்தேன்." "அவர்களைப் போல நீ சாபத்துக்குள்ளாகாத படி அருவருப்பானதை உன் வீட்டிலே கொண்டு போகாயாக."

அநுதின வாழ்க்கைக்குரிய எல்லாக் காரியங்களிலும் இஸ்ரவேலர் பரிசுத்த ஆவியினால் தங்களுக்கு நியமிக்கப் பெற்ற இந்தப் பாடத்தைப் படித்தனர்.

"நீங்கள் தேவ ஆலயம் என்றும் தேவ ஆவி உங்களில் வாசமாயிருக்கிறது என்றும் அறியீர்களா? ஒருவன் தேவாலயத்தைக் கெடுத்தால், அவனைத் தேவன் கெடுப்பார். தேவாலயம் பரிசுத்தமுள்ளது. நீங்களே அந்த ஆலயம்."

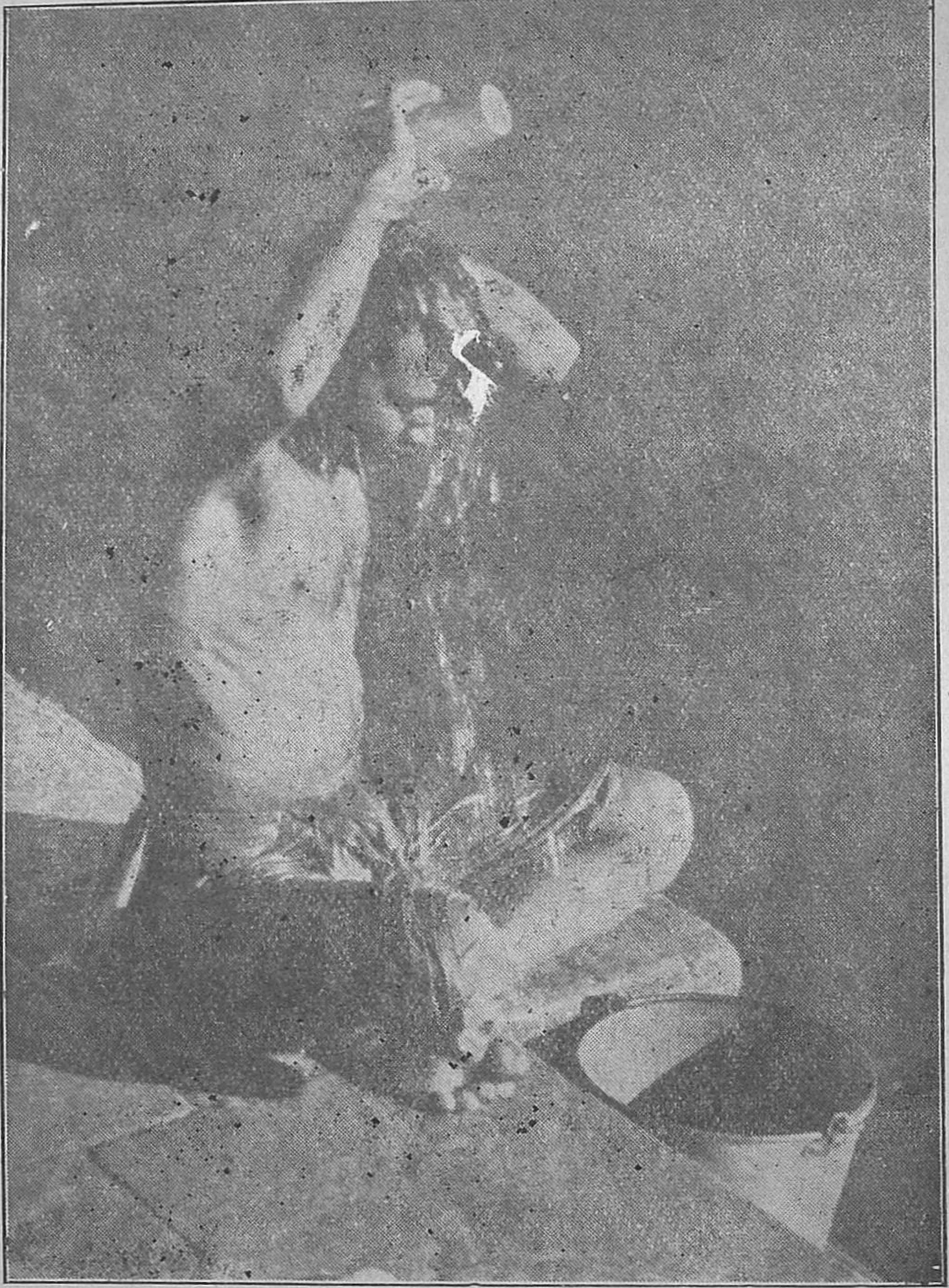
மன மகிழ்ச்சி

"மன மகிழ்ச்சி நல்ல மருந்து." நன்றியறிவு, மன மகிழ்ச்சி, பரோபகார குணம், தெய்வ அன்பிலும் சிரத்தையிலும் நம்பிக்கை, ஆகிய இவை ஆரோக்கியத்துக்கு மகா முக்கிய பாதுகாப்பாகும். இவைகளே இஸ்ரவேலருக்கு ஜீவிய சங்கீத சுரமாக விளங்கினது.

ஆண்டுக்கு மூன்று முறை எருசலேமில் நடைபெறும் வருஷாந்தரப் பண்டிகைகளுக்குப் பிரயாணஞ் செய்து போவதும், கூடாரப் பண்டிகையில் ஒரு வாரம் கூடாரங்களில் சஞ்சரிப்பதும் வெளியே விநோதமாகப் பொழுது போக்குவதற்கும், சமுதாய வாழ்க்கை நடத்துவதற்கும் நல்ல தருணங்களாக இருந்தன. இந்தப் பண்டிகைகள் மன மகிழ்ச்சிக்குரிய காலமாயிருந்தன. அதோடு பரதேசிகளுக்கும், லேவியருக்கும், எளியவருக்கும் நல்வரவு கூறி உபசரிப்பதின் மூலம் அதிக இன்பமும் அன்பும் நிறைந்தவைகளாய் விளங்கின.

"நீயும், லேவியனும், உன்னிடத்திலிருக்கிற பரதேசியும், உன் தேவனாகிய கர்த்தர் உனக்கும் உன் வீட்டாருக்கும் அனுக்கிரகம் பண்ணின சகல நன்மைகளினிமித்தமும் சந்தோஷப்படுவீர்களாக."

அவ்வாறே பிற்காலத்தில், கடவுளுடைய நியாயப்பிரமாணம் எருசலேமில் பாபிலோன் சிறையிருப்பிலிருந்து திரும்பி வந்த ஜனங்களுக்கு வாசிக்கப்பட்டு, அவர்கள் தங்கள் மீறுதல்களினிமித்தம்



"ஜனங்கள் தண்ணீரில் முழுகிப் பரிசுத்தமாயிருக்க வேண்டும் என்று அவர்களுக்கு அறிவிக்கப்பட்டது."

பி. கே. படேல்

அழுது புலம்பின போது, அவர்களுக்குச் சொல்லப்பட்ட கிருபையுள்ள வார்த்தைகளாவன :—

"நீங்கள் துக்கப்படவும் அழவும் வேண்டாம். நீங்கள் போய்க் கொழுமையானதைப் புசித்து, மதுரமானதைக் குடித்து, ஒன்றுமில்லாதவர்களுக்குப் பங்குகளை அனுப்புங்கள். இந்த நாள் நம்முடைய ஆண்டவருக்குப் பரிசுத்தமான நாள். விசாரப்பட வேண்டாம். கர்த்தருக்குள் மகிழ்ச்சியாய் இருப்பதே உங்களுடைய பெலன்."

அன்றியும் "எருசலேமிலும் சகல பட்டணங்களிலும்" பின்வருமாறு கூறி விளம்பரம் செய்யப்பட்டது :—

"நீங்கள் மலைகளுக்குப் புறப்பட்டுப் போய், எழுதியிருக்கிற படி கூடாரங்களைப் போடும்படிக்கு, ஒலிவக் கிளைகளையும், காட்டு விருட்சக் கிளைகளையும், மிருதுச் செடிகளின் கிளைகளையும், பேரீச்ச மட்டைகளையும், அடர்ந்த மரக் கிளைகளையும் கொண்டு வாருங்கள்."

"அப்படியே ஜனங்கள் வெளியே போய், அவைகளைக் கொண்டு வந்து, அவரவர் தங்கள் வீடுகள் மேலும், தங்கள் முற்றங்களிலும், தேவனுடைய ஆலயப் பிரகாரங்களிலும், தண்ணீர் வாசல் வீதியிலும், எப்பிராயீம் வாசல் வீதியிலும், தங்களுக்குக் கூடாரங்களைப் போட்டார்கள். இந்தப் பிரகாரமாக சிறையிருப்பிலிருந்து திரும்பி வந்தவர்களின் சபையார் எல்லாரும் கூடாரங்களைப் போட்டு கூடாரங்களில் குடியிருந்தார்கள். மிகுந்த சந்தோஷமுண்டாயிருந்தது."

கடவுள் இஸ்ரவேலருக்குச் சரீர, சன்மார்க்கப் பிரமாணத்திற்கும் ஆரோக்கியப் பிரமாணத்திற்கும் ஒருங்கே பொருந்தும் படி அவர்களுக்கு இட்ட கட்டளையாவது :—

"இன்று நான் உனக்குக் கட்டளையிடுகிற இந்த வார்த்தைகள் உன் இருதயத்தில் இருக்கக்கடவது. நீ அவைகளை உன் பிள்ளைகளுக்குக் கருத்தாய்ப் போதித்து, நீ உன் வீட்டில் உட்கார்ந்திருக்கிற போதும், வழியில் நடக்கிற போதும், படுத்துக் கொள்ளுகிற போதும், எழுந்திருக்கிற போதும், அவைகளைக் குறித்துப் பேசி, அவைகளை உன் கையின் மேல் அடையாளமாகக் கட்டிக் கொள்வாயாக. அவைகள் உன் கண்களுக்கு நடுவே ஞாபகக் குறியாயிருக்கக் கடவது. அவைகளை உன் வீட்டு நிலைகளிலும், உன் வாசல்களிலும் எழுதுவாயாக."

"நாளைக்கு உன் புத்திரன், நம்முடைய தேவனாகிய கர்த்தர் உங்களுக்குக் கட்டளையிட்ட இந்தச் சாட்சிகளும், கட்டளைகளும் நியாயங்களும் என்னவென்று உன்னிடத்தில் கேட்டால், நீ உன் புத்திரனை நோக்கி, இந் நாளில் இருக்கிறது போல நம்மை அவர் உயிரோடே காப்பதற்கும், எந் நாளும் நன்றாயிருப்பதற்கும், நம்முடைய தேவனாகிய கர்த்தருக்குப் பயந்து, இந்த எல்லாக் கட்டளைகளின் படியேயும் செய்யக் கர்த்தர் நமக்குக் கட்டளையிட்டார் என்று சொல்வாயாக."

இஸ்ரவேலர் கடவுளிடத்தில் பெற்ற போதனைக்குக் கீழ்ப்படிந்து, அதனால் அநுகூலமும் நன்மையும் அடைந்திருப்பார்களாகில், அவர்கள் உலகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தையும் ஐசுவரியத்தையும் கற்பிக்கும் பொருட் பாடமாக இருந்திருப்பார்கள். அந்த ஜனங்கள் முழுவதும் தேவ ஒழுங்கின் படி தங்கள் வாழ்க்கையை நடத்தியிருந்தால், மற்ற ஜனங்களைப் பிடித்த நோய்களுக்கு அவர்கள் விலக்கிப்

பாதுகாக்கப்பட்டிருப்பார்கள். மற்றெல்லா ஜனங்களையும் விட அவர்கள் மிக்க தேக பலமும் மனோ பலமும் அடைந்திருப்பார்கள். அவர்கள் பூமியிலுள்ள எல்லா ஜாதிகளிலும் மகா வல்லமையுள்ள ஜாதியாக விளங்கியிருப்பார்கள். கடவுள் கூறியது:—

"சகல ஜனங்களைப் பார்க்கிலும் நீ ஆசீர்வதிக்கப்பட்டிருப்பாய்."

"கர்த்தர் உனக்கு வாக்குக் கொடுத்து உனக்குச் சொல்லியிருக்கிறபடி, நீ என்னுடைய கட்டளைகளை எல்லாம் கைக்கொண்டால், எனக்குச் சொந்த ஜனமாயிருப்பாய் என்றும், நான் உண்டுபண்ணின எல்லா ஜாதிகளைப் பார்க்கிலும் புகழிலும் கீர்த்தியிலும் மகிமையிலும் உன்னைச் சிறந்திருக்கும் படி. செய்வேன் என்றும், நான் சொன்ன படியே நீ உன் தேவனாகிய கர்த்தரான எனக்குப் பரிசுத்த ஜனமாயிருப்பாய் என்றும் அவர் இன்று உனக்குச் சொல்லுகிறார்."

"நீ உன் தேவனாகிய கர்த்தரின் சத்தத்துக்குச் செவி கொடுக்கும் போது, இப்பொழுது சொல்லப்படும் ஆசீர்வாதங்களெல்லாம் உன் மேல் வந்து உனக்குப் பலிக்கும். நீ பட்டணத்திலும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டிருப்பாய், வெளியிலும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டிருப்பாய். உன் கர்ப்பத்தின் கனியும் உன் நிலத்தின் கனியும் உன் மாடுகளின் பெருக்கமும் உன் ஆடுகளின் மந்தைகளுமாகிய உன் மிருக ஜீவன்களின் பலனும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டிருக்கும். உன் கூடையும் மாப் பிசைகிற உன் தொட்டியும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டிருக்கும். நீ வருகையிலும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டிருப்பாய். நீ போகையிலும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டிருப்பாய்."

"கர்த்தர் உன் களஞ்சியங்களிலும், நீ கையிடும் எல்லா வேலையிலும் உனக்கு ஆசீர்வாதம் கட்டளையிடுவார். உன் தேவனாகிய கர்த்தர் உனக்குக் கொடுக்கும் தேசத்திலே உன்னை ஆசீர்வதிப்பார். உன் தேவனாகிய கர்த்தரின் கட்டளைகளைக் கைக்கொண்டு, அவர் வழிகளில் நடக்கும் போது, கர்த்தர் உனக்கு ஆணையிட்ட படியே, உன்னைத் தமக்குப் பரிசுத்த ஜனமாக நிலைப்படுத்துவார். அப்பொழுது கர்த்தருடைய நாமம் உனக்குத் தரிக்கப்பட்டதென்று பூமியின் ஜனங்களெல்லாம் கண்டு, உனக்குப் பயப்படுவார்கள். உனக்குக் கொடுப்பேன் என்று கர்த்தர் உன் பிதாக்களுக்கு ஆணையிட்ட தேசத்தில், கர்த்தர் உன் கர்ப்பத்தின் கனியிலும், உன் மிருக ஜீவன்களின் பலனிலும், உன் நிலத்தின் கனியிலும் உனக்குப் பரிபூரண நன்மை உண்டாகக் கட்டளையிடுவார். ஏற்ற காலத்தில் உன் தேசத்தில் மழை பெய்யவும், நீ கையிட்டுச் செய்யும் வேலைகளை யெல்லாம் ஆசீர்வதிக்கவும், கர்த்தர் உனக்குத் தமது நல்ல பொக்கிஷசாலையாகிய

வானத்தைத் திறப்பார். இன்று நான் உனக்கு விதிக்கிற உன் தேவனுடைய கர்த்தரின் கட்டளைகளைக் கைக்கொள்ளவும்; அவைகளின் படி நடக்கவும், அவைகளுக்குச் செவி கொடுத்து வந்தால், கர்த்தர் உன்னை வாலாக்காமல் தலையாக்குவார்; நீ கீழாகாமல் மேலாவாய்."

பிரதான ஆசாரியராகிய ஆரோனுக்கும் அவர் குமாரருக்கும் இட்ட கட்டளை: "நீ இஸ்ரவேல் புத்திரரை ஆசீர்வதிக்கும் போது, அவர்களைப் பார்த்துச் சொல்ல வேண்டியதாவது :—

"எகோவா உன்னை ஆசீர்வதித்து உன்னைக் காக்கக்கடவர்;
எகோவா தம்முடைய முகத்தை உன் மேல்பிரகாசிக்கப் பண்ணி,
உன் மேல் கிருபையாயிருக்கக்கடவர்.
எகோவா தம்முடைய முகத்தை உன் மேல் பிரசன்னமாக்கி,
உனக்குச் சமாதானம் கட்டளையிடக்கடவர்.

இவ் விதமாய் அவர்கள் என் நாமத்தை இஸ்ரவேல் புத்திரர் மேல் கூறக்கடவர்கள். அப்பொழுது நான் அவர்களை ஆசீர்வதிப்பேன்."

"உன் நாட்களுக்குத் தக்கதாய் உன் பெலனும் இருக்கும்.
எசூரனே, தேவனைப் போல் ஒருவரும் இல்லை.
அவர் உனக்குச் சகாயமாய் வானங்களின் மேலும்
தமது மாட்சிமையோடு ஆகாய மண்டலங்களின் மேலும்
ஏறி வருகிறார்.

அநாதி தேவனே உனக்கு அடைக்கலம்;
அவருடைய நித்திய புயங்கள் உனக்கு ஆதாரம்.
இஸ்ரவேல் சுகமாய் வாசம் பண்ணுவான்.
யாக்கோபின் ஊற்றானது தனித்திருக்கும்.
"தானியமும் திராட்ச ரசமுமுள்ள தேசத்திலே
அவருடைய வானமும் பனியைப் பெய்யும்.
இஸ்ரவேலே, நீ பாக்கியவான்.
கர்த்தரால் இரட்சிக்கப்பட்ட ஜனமே, உனக்கு ஒப்பானவன் யார்?"

இஸ்ரவேலர் கடவுளுடைய நோக்கத்தை நிறைவேற்றாமல் தவறிப் போனார்கள். அதனால் தாங்கள் அடைய வேண்டிய ஆசீர்வாதத்தையும் அடையாமல் தவறிப் போனார்கள். ஆகிலும் யோசேப்பு, தானியேல், மோசே, எலிசா முதலானவர் உண்மையான ஒழுங்கின் படி வாழ்க்கை நடத்துவதால் உண்டாகும் பலன்களுக்குரிய மேன்மையான திருஷ்டாந்தங்கள் ஆயினர். அதைப் போலொத்த வாழ்க்கை இன்றும் அதைப் போலொத்த பலனைத் தரும்.

பி. கே. படேல்

நாம் உண்ணும் உணவினுல் நமது உடம்ப வளர்கின்றது.

ஆகாரமும் ஆரோக்கியமும்

நாம் உண்ணும் உணவினால் நமது உடம்பு வளர்கின்றது. உடம்பின் இழையங்கள் ஓயாமல் சிதைவடைகின்றன. ஒவ்வொரு உறுப்பின் அசைவினாலும் தேய்வுண்டாகின்றது. இந்தத் தேய்வு நாம் உண்ணும் உணவினால் நீங்கிச் சீரடையும். உடம்பின் ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் அதனதற்குரிய அளவான சத்துப் பொருள் வேண்டும். மூளைக்குத் தனக்குரிய பங்கு தேவை. எலும்புகளுக்கும், தசைநார்களுக்கும், நரம்புகளுக்கும் தங்கள் தேவைகள் உண்டு. உணவு இரத்தமாக மாறுவதும், இந்த இரத்தம் உடம்பின் பற்பல பாகங்களையும் போஷித்து வளர்ப்பதும் மகா அதிசயமான அமைப்பு முறை. என்றாலும் இந்த முறையானது ஒவ்வொரு நரம்புக்கும், தசைக்கும், இழையத்திற்கும் உயிரையும் பலத்தையும் ஓயாமல் ஊட்டிக் கொண்டேயிருக்கின்றது.

உணவு தெரிந்தெடுத்தல்

உடம்பு வளர்வதற்குத் தேவையான மூலப்பொருள் உள்ள உத்தமமான உணவுகளைத் தெரிந்தெடுத்தல் வேண்டும். இங்ஙனம் தெரிந்தெடுக்கும் விஷயத்தில், பசி என்பது நமக்குப் பாதுகாப்புள்ள வழிகாட்டி ஆகாது. தப்பான உணவுப் பழக்கத்தினால் பசியானது மாறுபாடான குணம் அமைந்துள்ளது. அது பெரும்பாலும் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும் உணவையும், பலத்துக்குப் பதிலாகப் பலவீனத்தை உண்டு பண்ணும் ஆகாரத்தையும் வேண்டுகின்றது. சமுதாய பழக்க வழக்கங்களும் நமக்குப் பத்திரமான வழிகாட்டிகள் ஆகா. உலகமெங்கும் பரவி வருகின்ற பிணியும் நோவும் பெரும்பான்மையாய் ஆகார விஷயத்தில் நேரும் சாதாரணமான தவறுதல்களாலேயே தோன்றியுள்ளன.

உத்தமமான உணவுகள் எவை என்று நாம் அறியும் படிக்குக் கடவுள் ஆதியில் மனிதனுக்கு வகுத்த ஆகார முறையைக் குறித்து ஆராய வேண்டும். மனிதனைப் படைத்து அவன் தேவைகளை அறிந்திருக்கிறவர், ஆதாமுக்கு அவனுக்குரிய ஆகாரம் நியமித்தார்: "இதோ, எங்கும் விதை தரும் சகல விதப் பூண்டுகளையும், விதை தரும் கனி மரங்களாகிய சகல வித விருட்சங்களையும் உங்களுக்குக் கொடுத்தேன். அவைகள் உங்களுக்கு ஆகாரமாயிருக்கக்கடவது.'' மனிதன் பாவத்தின் சாபத்தினால் ஏதேனை விட்டு நீங்கி, நிலத்தை உழுது பயிர் செய்து, தனக்கு உணவுப் பொருள் தேடிக் கொள்ள நேரிட்ட

போதும், அவன் "வெளியின் பயிர் வகைகளையே" புசிக்க உத்தரவு பெற்றான்.

நமது சிருஷ்டிகர் நமக்குத் தெரிந்தெடுத்த ஆகாரம் தானியம், பழம், விதை, காய்கறிகள் ஆகும். கூடிய மட்டும் சாதாரண வகையாகவும் இயற்கை முறையாகவும் பாகம் பண்ணப்பட்ட இந்த உணவுகளே மகா ஆரோக்கியமும் சத்தும் உள்ளவை. அதிகக் கலப்புள்ளதும் கிளர்ச்சி யுண்டு பண்ணுவதுமாகிய ஆகாரத்தினால் கிடையாத பலமும், சகிக்கும் ஆற்றலும், புத்தி தீக்ஷணியமும், இவைகளால் நமக்குக் கிடைக்கின்றன.

ஆகிலும் ஆரோக்கியமான உணவுகள் அனைத்தும் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் நமது தேவைகளுக்கேற்றவாறு சமமாகப் பொருந்துவனவல்ல. அதனால், உணவு தெரிந்தெடுப்பதில் சிரத்தை வேண்டும். நமது ஆகாரம் நாம் வசிக்கும் பருவ காலத்திற்கும், சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்கும், நாம் செய்யும் தொழிலுக்கும் பொருத்தமாய் இருத்தல் வேண்டும். சில உணவுகளை ஒரு வகைப் பருவ காலத்திற்கு, ஒரு வகையான சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்கு மட்டும், உபயோகிக்கலாம். மற்றொரு காலத்திற்கும் சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்கும் பொருந்தா. அவ்வாறே வெவ்வேறு தொழில் செய்வோருக்குப் பொருத்தமான வெவ்வேறு சிறந்த உணவுகள் உண்டு. பெரும்பாலும் கடினமான உழைப்புள்ளவர்களுக்கு நன்மையாக உபயோகப்படும் உணவானது ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு வேலை செய்வோர்க்கும் ஓயாது மனோ சக்தியை உபயோகிப்போருக்கும் உதவாது. கடவுள் நமக்கு எத்தனையோ வகையான ஆரோக்கியமுள்ள உணவுகளைத் தந்திருக்கின்றார். ஒவ்வொருவரும் தமது அவசரத்துக்குத் தேவையானவைகளைத் தமது அநுபவத்தினாலும் நிதான புத்தியினாலும் அவைகளிலிருந்து தெரிந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இயற்கையானது பழங்கள், விதைகள், தானியங்கள் முதலிய திரளான பொருட்களை ஏராளமாகக் கொடுத்துதவுகின்றது. எல்லா நாடுகளின் விளைபொருட்களும் போக்கு வரவு சாதனங்களின் அபிவிருத்தியினால் பொதுவாய் எல்லாருக்கும் ஆண்டு தோறும் அதிக மதிகமாகக் கிடைத்து வருகின்றன. அதன் பயனாய், சில ஆண்டுகளுக்கு முன் விலையுயர்ந்த உல்லாச வாழ்க்கைப் பொருளென்று மதிக்கப்பட்ட பல உணவுப் பொருட்கள் இப்போது அநுதினமும் உபயோகிக்கும் உணவுகள் போலவே எல்லாருக்கும் எளிதாய்க் கிட்டுகின்றன. விசேஷமாய், உலர வைத்த பழங்கள், டப்பா பழங்களின் விஷயம் இப்படி.

எம். டி. வின்ஸென்ட்

இந்தியாவில் பழத்திற்குப் பஞ்சமில்லை.

கொட்டைப் பருப்புகளும், பருப்பு உணவுகளும் இப்போது பெரும்பாலும் மாமிச போஜனத்திற்குப் பதிலாக உபயோகத்திற்கு வந்து கொண்டிருக்கின்றன. கொட்டைப் பருப்புகளையும், பழங்களையும், சில கிழங்குகளையும் கலந்து ஆரோக்கியமும் சத்துவமுமுள்ள உணவாக்கிக் கொள்ளலாம். என்றாலும், கொட்டைப் பருப்புகளை அளவுக்கு அதிகம் உபயோகிக்காதபடி கவனமாக இருக்க வேண்டும். கொட்டைப் பருப்பு உபயோகிப்பதால் தங்களுக்குத் தீங்கு உண்டாகின்றது என்று உணர்வோர்க்கு அந்தக் கஷ்டம் இந்த எச்சரிப்பைக் கவனிப்பதால் நீங்கும். அன்றியும், சில கொட்டைப் பருப்புகள் மற்றவைகளைப் போல் அவ்வளவு ஆரோக்கியமுள்ளவை அல்ல என்பதையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வாதுமைக் கொட்டை நிலக்கடலையிலும் சிறந்தது. ஆகிலும் தகுந்த அளவான நிலக்கடலையைத் தானியத்துடன் சேர்த்து உபயோகிக்க வேண்டும். அது ஊட்டம் தந்து, எளிதில் ஜீரணமாகும்.

ஒழுங்காகப் பக்குவஞ் செய்தால், ஒலிவப் பழமானது கொட்டைப் பருப்புகளைப் போலவே வெண்ணெய்க்கும் இறைச்சிக்கும்

பதிலாக உபயோகப்படும். ஒலிவப் பழத்திலுள்ள எண்ணெய் விலங்கின் கொழுப்பு அல்லது நெய்யை விட உண்பதற்கு மிகச் சிறந்தது. அது சுக பேதிக்கும் உதவுகின்றது. அதன் உபயோகம் க்ஷய ரோகிகளுக்கும் நன்மை பயக்கக் காணலாம். அழற்சியும் உறுத்தலுமுள்ள வயிற்றுக்கும் ஆரோக்கியம் அளிக்கும்.

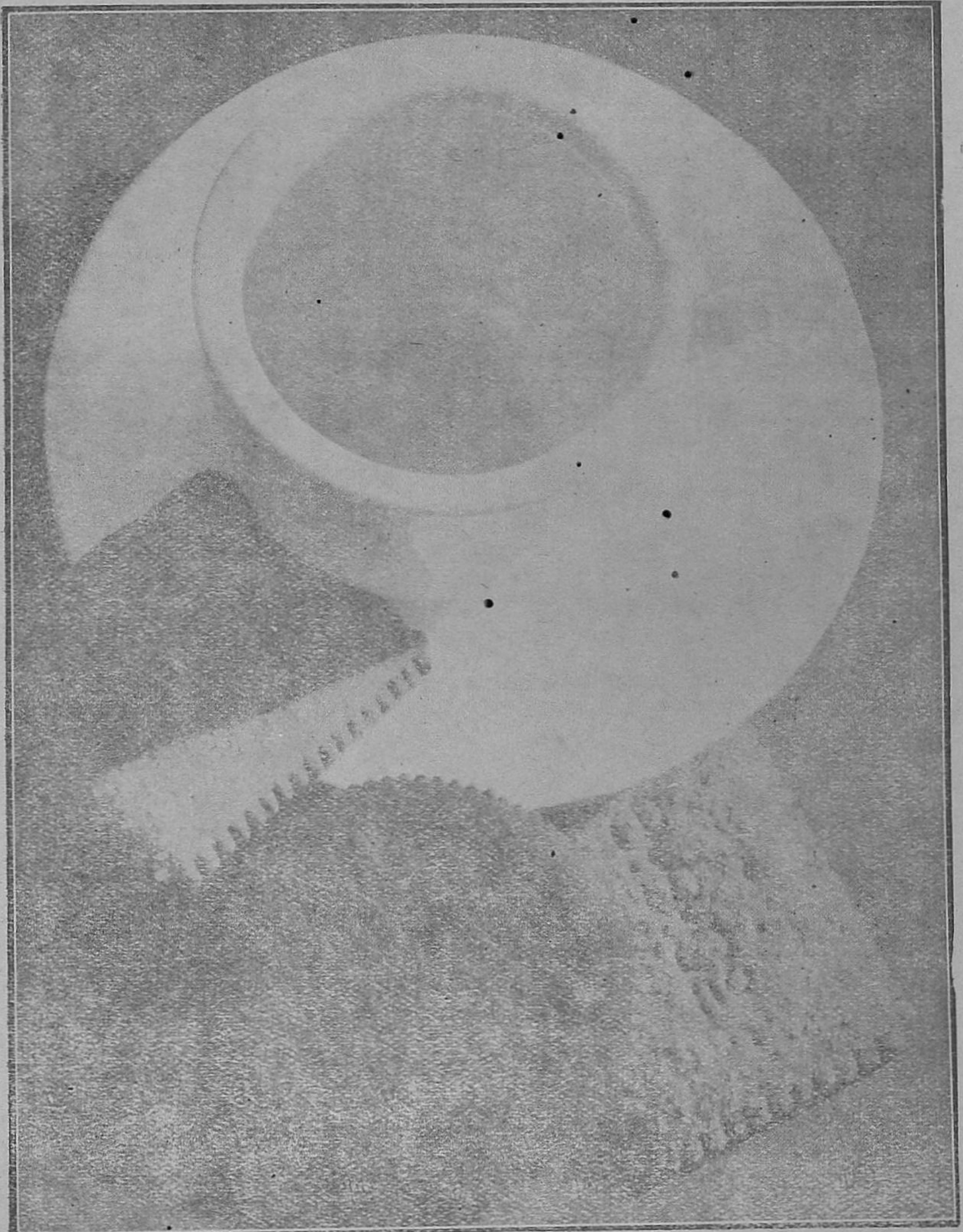
உயர்ந்த சத்துள்ளதும் அதிகக் கிளர்ச்சி தருவதுமாகிய உணவுகளை உண்ணும் வழக்கமுடையோர் இயற்கைக்கு மாறான சுவையை விரும்புகின்றனர். ஆடம்பரமற்ற சாமானிய உணவு அவர்களுக்கு உடனே சுவை தராது. அது அவர்களுக்கு இயற்கையான சுவையுள்ளது ஆவதற்கும், சீர் கெட்டுப் போன அவர்கள் வயிறு ஆரோக்கியம் அடைந்து அதை ஏற்றுக் கொள்வதற்கும் நெடு நாள் ஆகும். ஆரோக்கியமுள்ள உணவையே உண்ண இடைவிடாமல் முயற்சி செய்வோர் சில நாளுக்குப் பின்பு அது சுவையுள்ளதாகக் காண்பர். அதன் மேன்மையான பண்பும் இனிமையான மணமும் பாராட்டத் தக்கவை ஆகும். ஆரோக்கியமற்ற உயர்ந்த தன்மையான உணவுகளால் அடையும் இன்பத்தைக் காட்டிலும் அதிக இன்பம் இதனால் அடைவர். உறுத்தமும் அளவுக்கு அதிகமான உழைப்பும் இல்லாமல் ஆரோக்கிய ஸ்திதியை அடைந்துள்ள வயிறு தன் கடமையைச் செய்ய எப்பொழுதும் ஆயத்தமாக இருக்கும்.

பல் வேறு வகை

ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதற்குப் போதுமான நல்ல சத்துள்ள உணவு தேவை.

நாம் விவேகமாக வரையறை செய்து கொண்டால், ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாத உணவுப் பொருட்களை ஏறக்குறைய எல்லா நாடுகளிலும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். நெல், கோதுமை, சோளம், ஓட்ஸ் முதலானவைகளால் பல வகையாக பக்குவம் செய்த உணவுப் பொருள்களும், அவரையும், மொச்சையும், பருப்புகளும் சகல தேசங்களுக்கும் அனுப்பப்படுகின்றன. இவைகளிலிருந்தும், சுதேசத்திலிருந்தும் விதேசத்திலிருந்தும் கிடைக்கும் பழ வகைகளிலிருந்தும், அந்தந்த ஊர்களில் உண்டாகும் பல வகையான மரக்கறி பதார்த்தங்களிலிருந்தும் மாமிச போஜனம் இல்லாமலே பரிபூரணமாக உள்ள உணவுத் திட்டத்தை நாம் அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஒரு வேளைக்குரிய உணவில் ஏராளமான பற்பல பதார்த்தங்களைச் சேர்க்கக் கூடாது. அதனால் அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணவும், அஜீரணம் ஏற்படவும் இடம் உண்டாகும்.



எஸ். வி. ஜி. ராவ்

சிலர் உண்ணக் கூடிய பொருள் எது கிட்டினாலும், வாயில் போட்டு ஓயாமல் சுவைத்துக் கொண்டே இருப்பர்.

பழங்களையும் காய்கறிகளையும் ஒரே நேரத்தில் உண்ணலாகாது. ஜீரண சக்தி குறைந்தவர்களுக்கு இரண்டையும் சேர்த்து உபயோகிப்பதால் தொந்தரவு விளையும். மன முயற்சி செய்யவும் இயலாது.

பழங்களை ஒரு வேளையும் காய்கறிகளை மறு வேளையும் உண்பது நலம்.

போஜன பதார்த்தங்களை அடிக்கடி மாற்ற வேண்டும். எப்பொழுதும் ஒரே முறையில் பாகஞ் செய்த ஒரே வகையான உணவுகளைச் சாப்பிடக் கூடாது. பற்பல வகையான உணவுகளை உண்பதால் நாவுக்குச் சுவையும் உடம்புக்கு ஊட்டமும் அதிகரிக்கும்.

உணவு தயாரித்தல்

பசியைத் தணிப்பதற்காக மட்டுமே உண்பது தவறு. ஆயினும் உணவின் குணத்தைக் குறித்தோ, அதைப் பாகஞ் செய்யும் முறையைக் குறித்தோ அசட்டையாக இருத்தல் கூடாது. உண்ணும் உணவில் சுவையும் திருப்தியும் இல்லாவிடின், உடம்பு ஊட்டம் அடையாது. உணவுப் பொருளைச் சிரத்தையாகத் தெரிந்தெடுத்து, அதை விவேகமும் திறமையுமாகப் பாகஞ் செய்தல் வேண்டும்.

ரொட்டி சுடுவதற்கு சோடாத் தூள் முதலியவற்றை உபயோகிப்பது தீங்கு பயக்கும். அது அநாவசியமும் ஆகும். சோடா வயிற்றைப் புண்ணாக்குவதுடன், பெரும்பாலும் உடம்பு முழுவதிலும் நஞ்சைக் கலந்து விடும். வீட்டுத் தலைவியர் பலர் சோடா இல்லாமல் நல்ல ரொட்டி சுட முடியாது என்று நினைக்கின்றனர். அது முற்றிலும் தவறு. நல்ல பாக முறைகளைக் கற்றுக் கொள்ளுவதற்குச் சற்றே சிரமம் எடுத்தால், அவர்கள் சுடும் ரொட்டி அதிக ஆரோக்கியமும், இயற்கையான சுவையும், மிக்க மணமும், குணமும் வாய்ந்திருக்கும்.

புளிப்புள்ள ரொட்டி செய்வதற்கு நீருக்குப் பதில் பால் உபயோகிக்கக் கூடாது. பால் உபயோகிப்பது அதிகச் செலவு. அந்த ரொட்டியில் ஆரோக்கியமும் குறைவு. பாலால் செய்த ரொட்டி நீரால் செய்த ரொட்டி போல நெடு நாளுக்கு இனிமையாக இராது. அது வயிற்றில் மிகவும் எளிதாகப் புளித்துப் போகும்.

ரொட்டி இலேசாகவும் இனிப்பாகவும் இருத்தல் வேண்டும். எவ் வகையிலும் புளிப்புக்கு இடம் இருக்கக் கூடாது. ரொட்டியின் வடிவம் சிறிதாகவே இருக்க வேண்டும். புளிப்பில் உற்பத்தியாகும் கிருமிகள் நசித்துப் போகும் வண்ணம், ரொட்டி நன்றாக வெந்திருக்கவும் வேண்டும். புளிப்புள்ள ரொட்டி சூடாகவோ, புதிதாகவோ, எவ் வகைப்பட்டதாக இருந்தாலும், ஜீரணத்திற்குக் கஷ்டம் விளைக்கும். அதைப் பந்திக்குக் கொண்டு வரவே கூடாது. புளிப்பில்லாத ரொட்டிக்கு இந்த விதி செல்லாது. கோதுமை மாவைப்

புளிக்க வையாமல் நன்றாகச் சூடான அடுப்பில் வைத்துச் சுட்டெடுத்த புதிய ரொட்டிகள் ஆரோக்கியமும் சுவையும் உள்ளனவாம்.

கூழுக்காகவோ களிக்காகவோ உபயோகிக்கும் தானியம் பல மணி நேரம் நன்றாக வேக வேண்டும். மென்மையாகவோ திரவ ரூபமாகவோ உள்ள உணவுகளை விட காய்ந்த உணவுகள் அதிக ஆரோக்கிய முள்ளவை. காய்ந்த உணவுகளை நன்றாக மெல்ல வேண்டும். இரு முறை சுட்டு இரு புறமும் வெந்த ரொட்டியானது, மிகவும் எளிதாக ஜீரணிக்கக் கூடியனவும் மிக்க சுவையுள்ளனவுமாகிய உணவுகளில் ஒன்று. புளிப்புள்ள சாதாரண ரொட்டியைத் துண்டு துண்டாக வெட்டி சிறிதும் ஈரமில்லாமல் போகு மட்டும் சூடான அடுப்பில் உலர்த்த வேண்டும். அப்புறம் அதை இலேசான பழுப்பு நிற முள்ளதாகும்படி சுட வேண்டும் சாதாரண ரொட்டியை வைத்திருப்பதைப் பார்க்கிலும் அதிகமான காலம் இதை உலர்ந்த இடத்தில் பத்திரப்படுத்தி வைத்திருக்கலாம். உபயோகிக்கு முன் அதை மறுபடியும் சூடாக்கிக் கொண்டால், அப்போது தான் சுட்ட புதிய ரொட்டி போல் ஆகி விடும்.

பொதுவாய் உணவில் அளவுக்கதிகமான சர்க்கரை சேர்க்கப்படுகிறது. கேக், ஸ்வீட் புடிங், மாப் பலகாரங்கள், ஜெல்லி, ஜாம் எல்லாம் அஜீரணத்திற்குத் தீவிர காரணம். முக்கியமாய், பாலும் மூட்டையும் சர்க்கரையும் சேர்ந்த கஸ்டர்ட்ஸ், புடிங்ஸ் இவைகள் மிகவும் கெடுதல் உண்டாக்கும். பாலையும் சீனியையும் தாராளமாகக் கலந்து உண்ணும் வழக்கத்தை நீக்க வேண்டும்.

பால் உபயோகித்தால், அதை நன்றாகக் காய்ச்ச வேண்டும். இங்ஙனம் எச்சரிக்கையாக இருப்பின், அதன் உபயோகத்தினால் நோய் உண்டாகும் ஆபத்து குறைந்து போகும். வெண்ணெயை ரொட்டியோடு வேக வைத்து உண்பதிலும் அதைக் குளிர்ந்த ரொட்டியில் தடவி உண்பதால் தீங்கு அதிகம் இல்லை. பொதுவாக அதை முற்றிலும் விட்டு விடுவதே மேல். பால் கட்டி அதிக ஆட்சேபத்திற்குரியது. அது உணவுக்கு ஒரு போதும் உதவாது.

போதுமானபடி வேகாததும், பக்குவம் தவறினதுமான உணவு இரத்தத்தை உண்டாக்கும் உறுப்புகளைப் பலவீனப்படுத்துவதால் இரத்தத்தைச் சீர் கெட்டதாக்குகிறது. அது உடம்பைத் தாறுமாறாக்கி நோயைக் கொண்டு வருகிறது. அதோடு, நரம்பெரிச்சலும் முன் கோபமும் உண்டாகும். சீர் கெட்ட சமையலால் நோய் கொண்டவர்களின் தொகை ஆயிரம், பதினாயிரமாகும். அநேக கல்லறைகளில் "வேகாத உணவினால் இறந்தார்," "வயிற்றைக் கெடுத்துக் கொண்டதினால் மரணம் அடைந்தார்" என்று எழுதி வைக்கலாம்.

சமையற்காரர் எவரும் ஆரோக்கியமுள்ள உணவு பாகஞ் செய்வது எப்படி என்று கற்றுக் கொள்வது அத்தியாவசியமுள்ள திவ்விய கடமை ஆகும். தகுதியற்ற சமையலின் பயனாய் உயிரிழந்த ஆத்துமாக்கள் அநேகர். நல்ல ரொட்டி செய்வதற்கு ஆலோசனையும் சிரத்தையும் வேண்டும். நல்ல ரொட்டியில் பலர் நினைப்பதிலும் அதிகமான வைதீகம் கலந்திருக்கிறது. உள்ளபடி நல்ல சமையற்காரர் மிகவும் அபூர்வம். இளம் பெண்கள் சமைப்பதும் மற்ற வீட்டுவேலைகள் செய்வதும் இழிவுள்ளது என்று கருதுகின்றனர். இக் காரணம் பற்றியே மணஞ் செய்து குடும்பத்தை நடத்தும் சிறுமிகள் பலர் மனைவிக்கும் தாய்க்கும் உரிய எண்ணிறந்த கடமைகளைக் குறித்துச் சிறிதும் அறிவில்லாதிருக்கின்றனர்.

சமையல் என்பது சாமானியமான சாஸ்திரம் அன்று. அநுபவ வாழ்க்கையின் மகா தத்துவங்களில் அது ஒன்று. அது சகல ஸ்திரீகளும் கற்க வேண்டிய சாஸ்திரம். எளிய வகுப்பினரும் பயன் அடையக் கூடிய முறையில் அதைக் கற்பிக்க வேண்டும். உண்ண ஆவல் உண்டாக்கும் உணவு செய்வதற்கும், அதைச் சாமானியமாகவும் சத்துள்ளதாகவும் செய்வதற்கும் திறமை வேண்டும். ஆயினும், அது செய்யக் கூடியதே. சமையற்காரர் எளிய உணவை எளிமையும் ஆரோக்கியமுமுள்ள முறையில் பாகஞ் செய்வது எப்படி என்று அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அதன் எளிய இயல்பினால் அதிக ருசியும் அதிக ஆரோக்கியமும் உண்டாகக் காணலாம்.

குடும்பத்திற்குத் தலைமையாக இருந்தும், ஆரோக்கிய பாக சாஸ்திரம் அறியாதிருக்கின்ற பெண்டிர் ஒவ்வொருவரும் தமது வீட்டின் க்ஷேமத்திற்கு இன்றியமையாத இந்த சாஸ்திரத்தைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டு மென்று தீர்மானம் செய்தல் வேண்டும். பல இடங்களில் சுகாதார பாக சாஸ்திர பாடசாலைகள் இந்த வகையான போதனை பெற்றுக் கொள்ளச் சந்தர்ப்பம் அளிக்கின்றன. அத் தகைய வசதிகளால் உதவி பெற முடியாத பெண்பிள்ளை, நல்ல சமையற்காரர் எவரேனும் ஒருவரிடம் பயின்று கற்றுக் கொண்டு, தான் பாக சாஸ்திரத்தில் வல்லவள் ஆகு மட்டும், அதில் அபிவிருத்தி அடையுமாறு இடைவிடாமல் முயற்சி செய்தல் வேண்டும்.

உண்பதில் ஒழுங்கு

உண்பதில் ஒழுங்கு மகா முக்கியம். உண்பதற்குக் குறித்த ஓர் நேரம் இருக்க வேண்டும். அந்த நேரத்தில் ஒவ்வொருவரும் தமக்குத் தேவையானதை உண்ண வேண்டும். மறு சாப்பாட்டு வேளை வரைக்கும் இடையில் ஒன்றும் உண்ணலாகாது. பலருக்குத் தங்கள்

இச்சையை அடக்கப் போதிய மனவலிமை இல்லாமையால், ஒழுங்கீனமாக இடை வேளையிலும், போஜன காலங்களுக்கு மத்தியிலும், தங்களுக்குத் தேவை இல்லாவிட்டாலும், உணவு உட்கொள்ளுகின்றனர். சிலர் பிரயாணம் செய்யும் காலத்தில், உண்ணக் கூடிய பொருள் எது கிட்டினாலும் வாயில் போட்டு ஓயாமல் சுவைத்துக் கொண்டே இருப்பர். இது மிகவும் தீங்குள்ளது. பிரயாணிகள் சாமானியமும் சத்துமுள்ள உணவை ஒழுங்குப் படி உண்பார்களாகில், அவர்களுக்கு அதிக அலுப்புத் தோன்றாது. அவ்வளவாக நோயினால் வருந்தவு மாட்டார்கள்.

மற்றொரு கெட்ட வழக்கம் படுக்கப் போவதற்குச் சற்று முந்தி உண்ணுதல். ஒழுங்குப் படி முன்னமே போஜனம் செய்திருந்த போதிலும், அப்போது ஆயாசம் உண்டாவது போலத் தோன்றும் உணர்ச்சியினால், பலர் பின்னும் படுக்கப் போகிற தருணத்தில் உண்கின்றனர். வாய்க்கும் வயிற்றுக்கும் இளக்காரம் கொடுப்பதால், இந்தக் கெட்ட பழக்கம் வழக்கமாக மாறி, சாப்பிட்டால் அல்லாமல் தூக்கம் வரவே வராது என்று நினைக்கும் படி, பெரும்பாலும் அவ்வளவு பலமாக வேரூன்றி விடுகின்றது. இரவில் பிந்தி உணவு கொள்வதன் பயனாய் ஜீரண வேலையானது தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் வேளையிலும் தொடர்ந்து நடைபெறுகின்றது. வயிறு அப்போது தொடர்ச்சியாய் வேலை நடத்தினாலும், அதன் வேலை சரியான படி நிறைவேறுவதில்லை. கெட்ட சொப்பனங்களால் தூக்கம் அடிக்கடி தடைபட்டு, காலையில் விழிக்கும் போது களைப்பு நீங்காமலும் போஜனம் செய்ய விருப்பமில்லாமலும் போய் விடுகின்றது. இளைப்பாறுவதற்காகப் படுக்கப் போகும் போது வயிறு தன் வேலை அனைத்தையும் செய்து முடித்திருக்க வேண்டும். வயிறும் உடம்பின் மற்ற உறுப்புக்களைப் போலவே இளைப்பாறுதல் அநுபவிக்க வேண்டும். முக்கியமாய் எப்போதும் உட்கார்ந்து வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் வழக்கம் உடையவர்கள் இரவில் பிந்தி உண்பதால் கெடுதல் அதிகம் உண்டு. தூக்கம் தடைபடுவதால், அவர்களுக்கு நோய் தோன்றி வளர்ந்து, பெரும்பாலும் அது மரணத்தோடு முடியும்.

பல தருணங்களில் ஜீரண உறுப்புக்கள் பகல் நேரத்தில் அளவு கடந்து கடினமாக உழைப்பதினாலேயே, படுக்கப் போகும் போது ஆயாசம் தோன்றி, ஆகார வேட்கை உண்டாகின்றது. ஒரு தடவை உண்ட உணவு ஜீரணமான பின்னர் ஜீரணவுறுப்புக்கள் இளைப்பாற வேண்டும். ஒரு தடவை உண்ட பின்பு, மறு தடவை உண்பதற்கு முன், இடையில் குறைந்த பட்சம் ஐந்து ஆறு மணி நேரம் இருக்க வேண்டும். இந்த முறையைப் பரீட்சித்துப் பார்ப்போர் பெரும்

பாலோர் ஒரு நாளுக்கு மூன்று தடவை உண்பதிலும் இரண்டு தடவை உண்பதே மேலானது என்று காண்பர்.

உணவு அதிகச் சூடாகவோ அதிகக் குளிர்ச்சியாகவோ இருக்கும் பொழுது உண்ணலாகாது. உணவு குளிர்ந்திருந்தால், ஜீரண வேலை தொடங்கு முன் அதை வெதுப்பிக் கொள்ளும் பொருட்டு, வயிறு கடுமையாக வேலை செய்ய நேரிடுகின்றது. இக் காரணம் பற்றியே, மிகக் குளிர்ந்த பானங்களும் தீங்குள்ளவை ஆகும். சூடான பானங்களை அதிகமாக உபயோகித்தால், ஜீரண் உறுப்புக்கள் பலவீனமடையும். உள்ளவாறு சொல்லப் புகின், உணவுடன் எவ்வளவு திரவ பதார்த்தம் சேருகின்றதோ அவ்வளவு அது ஜீரணிப்பதும் கஷ்டமாம். ஏனெனில், ஜீரண வேலை தொடங்கு முன் திரவ பதார்த்தம் சுவறிப் போக வேண்டும். உப்பு அதிகம் உண்ணலாகாது. ஊறுகாய் உபயோகிப்பதை நீக்க வேண்டும். வாசனை யூட்டிய உணவும் ஆகாது. பழங்கள் அதிகம் புசிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்யின், உண்ணும் பொழுது தோன்றும் தாகம் பெரும்பாலும் மறைந்து போம்.

உண்ணும் பொழுது மெதுவாய் உண்ண வேண்டும். உணவை நன்றாய் மெல்லவும் வேண்டும். உமிழ்நீர் உணவுடன் நன்றாகக் கலப்பதற்கும் ஜீரண நீர் வெளிப்பட்டுத் தொழில் புரிவதற்கும் இங்ஙனம் செய்தல் அவசியம்.

கடினமான அல்லது அளவுக்கு மிஞ்சிய உடற்பயிற்சி செய்து உடம்பு உஷ்ணம் அடைந்து களைத்து இருப்பது போன்ற அகாலத்தில் உண்பது மற்றொரு பெருந் தீங்கு ஆகும். சாப்பிட்டு முடிந்தவுடன் நரம்புச் சக்தியை ஜீரண உறுப்புக்கள் அதிகமாக இழுத்துக் கொள்ளுகின்றன. உணவுக்குச் சற்று முன்னோ பின்னோ உள்ளமாகிலும் உடம்பாகிலும் கடினமான வேலை செய்யின், ஜீரண முயற்சி தடையுறுகின்றது. உள்ளம் கிளர்ச்சியோ, கவலையோ, ஆத்திரமோ அடைந்திருப்பின், அது தணிந்து அமைதி தோன்று மட்டும் உண்ணாதிருப்பது நலம்.

வயிறு மூளையுடன் நெருங்கிய சம்பந்தமுடையது. வயிறு நோய் அடையும் போது, நரம்பின் சக்தியானது மூளையிலிருந்து வந்து பலவீனமுள்ள ஜீரண உறுப்புகளுக்கு உதவி செய்யுமாறு தூண்டப்படும். இங்ஙனம் அடிக்கடி தூண்டுவதால் மூளை நெருக்கம் அடையும். மூளை இடைவிடாமல் வேலை செய்தும் போதுமான உடற்பயிற்சி இல்லாவிட்டால், எளிய உணவு தானும் மட்டாய் உண்ண வேண்டும். உணவு வேளையில் கவலையோ விசாரமோ இருக்கக் கூடாது. ஆத்திரப்பட்டு உண்ணலாகாது. கடவுள் நமக்குச்

செய்திருக்கின்ற எல்லா நன்மைகளுக்காகவும் நன்றியறிதல் நிரம்பிய மனத்தோடும் மகிழ்ச்சியோடும் மெதுவாய் உண்ண வேண்டும்.

மிதமிஞ்சி யுண்ணல்

மாமிச போஜனத்தையும் மற்றும் தீங்குள்ள பல பதார்த்தங்களையும் வெறுக்கின்றவர் பலர் தங்கள் உணவு எளிமையும் ஆரோக்கியமுமாக இருப்பதினால் பசியை அடக்காமல் அதற்கு இளக்காரம் கொடுக்கலாம் என்று எண்ணி, மிதமிஞ்சி உண்டு, சில தருணங்களில் பெருந்தீனிக்காரர் ஆகி விடுகின்றனர். இது தவறு. ஜீரண உறுப்புக்களுக்கு மித மிஞ்சி வேலை கொடுக்கும் படியான அளவும் குணமும் உள்ள உணவுகளைக் கொண்டு வந்து அவைகள் மேல் பாரஞ் சுமத்தல் ஆகாது.

போஜன பதார்த்தங்களைப் பந்தியில் ஒன்றன் பின் ஒன்றாகக் கொண்டு வந்து பரிமாற வேண்டும் என்பது மாமூல். அடுத்து வருவது இன்னதென்று அறியாமல், தமக்கு ஆகாத பதார்த்தத்தை ஒரு வேளை ஒருவர் வயிறார உண்டு விடலாம். கடைசிப் பதார்த்தம் கொண்டு வருகிற போது, தமது இச்சை அடக்கத்திற்குப் பரிசோதனையாக வந்த அந்த இனிய பதார்த்தத்தை அவர் மித மிஞ்சி உண்ணத் துணிகின்றார். அது எந்த வகையிலும் அவருக்கு நன்மை ஆகாது. பந்திக்குக் கொண்டு வர உத்தேசித்திருக்கும் போஜன பதார்த்தங்களை எல்லாம் துவக்கத்திலேயே மொத்தமாக பரிமாறும் இடத்தில் வைத்து விட்டால், ஒவ்வொருவரும் தமக்குத் தேவையான உத்தம பதார்த்தங்களைத் தெரிந்தெடுத்துக் கொள்ள அவகாசம் ஏற்படும்.

சில வேளைகளில் மித மிஞ்சி உண்டதின் பயனை உடனே உணரலாம். மற்ற வேளைகளில் வயிற்று நோவு தோன்றாவிடினும், ஜீரண உறுப்புக்கள் தமது வலிமையை இழந்து, இங்ஙனம் உடல் வலிமையின் அடிப்படை தகர்ந்து போம்.

அதிகப்படியான உணவு உடம்பிற்குப் பாரமாகி, ஆரோக்கியமற்ற வெப்பமுள்ள நிலைமை உண்டாகின்றது. அதனால் மித மிஞ்சிய இரத்தம் வயிற்றுக்குத் தேவையாகி, மற்ற அவயவங்களும் கை கால்களும் விரைவில் குளிர்ந்து போகின்றன. ஜீரண உறுப்புக்களுக்குரிய தொழில் மிகவும் அதிகரித்து, அவைகள் தங்கள் கடமையைச் செய்து முடிக்கும் போது ஆயாசமும் சோர்வும் தோன்றுகின்றன. ஓயாத பெருந்தீனிக்காரராக இருப்போர் சிலர் இதைத் தீராப் பசி என்பர். ஆயினும் இதற்கு ஜீரண உறுப்புக்கள் மித மிஞ்சி வேலை செய்யும் நிலைமையே காரணம். சில வேளைகளில் மூளை மந்த கதி அடைந்து

மன முயற்சியோ உடல் முயற்சியோ செய்ய விருப்பமற்றுப் போகின்றது.

இன்பமற்ற இவ் வகை அடையாளங்களால், இயற்கையானது ஜீவ சக்தியை அநாவசியமாக உபயோகித்துத் தன் தொழிலை நிறைவேற்றியிருக்கின்றது என்றும், அது முற்றிலும் இளைத்துப் போயிருக்கின்றது என்றும் உணர்ந்து கொள்ளலாம். "எனக்கு இளைப்பாறுதல் கொடு" என்று வயிறு கேட்கின்றது. ஆயினும் பலர் இந்த ஆயாசம் இன்னும் அதிக உணவு கேட்கின்றது என்று அர்த்தம் பண்ணுகின்றனர். அதனால், வயிற்றுக்கு இளைப்பாறுதல் கொடுப்பதற்குப் பதிலாக, மற்றொரு பாரத்தை அதன் மேல் சுமத்துகின்றனர். இதன் பயனாய் ஜீரண உறுப்புக்கள் நல்ல தொழில் செய்யும் திறமை உடையனவாயிருக்க வேண்டிய தருணத்தில் பெரும்பாலும் தளர்ந்து போகின்றன.

ஆகார சீர்திருத்தம்

தவறான உணவுப் பழக்கங்கள் எங்கே இடம் பெற்றுள்ளனவோ அங்கே தாமதமின்றிச் சீர்திருத்தம் செய்தல் வேண்டும். வயிறு கெட்டுப் போய் அக்கினி மந்தம் உண்டாகும் போது, மிதமிஞ்சிய உழைப்பு அனைத்தையும் நீக்கி விட்டு, மீதியாக இருக்கும் ஜீவ சக்தியைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்குச் சிரத்தையோடு முயற்சி செய்தல் வேண்டும். நாட்பட்ட கெடுதலுக்குப் பின்பு வயிறு மறுபடியும் முற்றிலும் சீர்ப்படுவது மிகவும் அருமை. என்றாலும், சிறப்பான ஆகார ஒழுங்கினால் அப்புறம் பலவீனம் உண்டாகாத படி பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். பலர் ஏறக்குறைய முற்றிலும் குணமடையக் கூடும். ஒவ்வொருவருக்கும் பொருத்தமான விதிகளை எடுத்துரைப்பது எளிதன்று. ஆகிலும், உணவில் நேர்மையான கொள்கைகளைக் கவனமாக அநுசரித்தால், பெரிய சீர்திருத்தம் உண்டாகிவிடும். பாகஞ் செய்கிறவர்கள் பசியைப் பரிசோதிக்கும் முயற்சியில் எப்பொழுதும் ஈடுபட வேண்டாம்.

உணவில் இச்சை யடக்கமாக இருப்பதால் மனோ சக்தியும் தேக சக்தியுமாகிய பலன் அடையலாம். அது ஆசாபாசங்களை அடக்கவும் உதவும். அமித வுணவு தாமத குணமுள்ளவர்களுக்குப் பெருந் தீங்கு விளைவிக்கும். அவர்கள் மட்டாய் உண்டு, மிருதியாய் உடற் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இயற்கையாகவே மிகவும் சிறந்த திறமை வாய்ந்த ஆடவர் பெண்டிர் பலர் இருக்கின்றனர். பசியை ஒறுத்து இச்சை யடக்கத்தைக் கையாளாவிடின், அவர்கள் தாங்கள் செய்யக் கூடியதில் பாதி தானும் செய்து முடிக்க மாட்டார்கள்.

எழுத்தாளரும் சொற்பொழிவாளரும் பலர் இவ்விஷயத்தில் தவறிப் போகின்றனர். வயிறுர உண்ட பின்பு உடற்பயிற்சிக்குச் சிறிதும் இடங் கொடாமல் உட்கார்ந்து செய்யும் தொழிலாகிய படிப்பது, ஆராய்வது, எழுதுவது முதலியவற்றில் ஈடுபட்டு விடுகின்றனர். அதன் பயனும் சிந்தனையும் வாக்கும் தாராளமாக வராமல் தடைபட்டுப் போம். அவர்கள் கேட்போர் உள்ளத்தில் செல்லும் வண்ணம் அவ்வளவு வல்லமையாகவும் விரைவாகவும் எழுதவோ பேசவோ முடியாது. அவர்களுடைய முயற்சி உற்சாகமும் பயனுமற்றதாக இருக்கும்.

முக்கிய பொறுப்புக்களைத் தாங்கி நிற்போர், எல்லாரிலும் மேலாய் ஆத்ம காரிய சிரத்தையுள்ள ஞானசிரியர் கூர்மையான உணர்ச்சியும் தீவிர புத்தியும் உள்ளவராய் இருத்தல் வேண்டும். அவர்கள் உணவு விஷயத்தில் மற்றையோரினும் மட்டாய் இருப்பது அவசியம். கொழுமையான ஆடம்பரமான உணவு அவர்கள் பந்தியில் இடம் பெறவே கூடாது.

அனுதினமும் பொதுஜன நம்பிக்கைக்குரிய பொறுப்புக்களை வகிப்போர் மிக முக்கியமான பலன்களைத் தருகின்ற தீர்மானங்களை வகையறுத்துச் செய்ய வேண்டியதிருக்கின்றது. அடிக்கடி அவர்கள் தீவிரமாக ஆலோசிக்க வேண்டியதிருக்கின்றது. இச்சை யடக்கத்தைக் கடுமையாகக் கையாளுவோர் மட்டுமே இது சித்தி பெறச் செய்தல் கூடும். தேக சக்தி மனோ சக்திகளைத் திருத்தமுற நடத்துதலால் சிந்தனை வலிமையுறும். மிதமிஞ்சிய நெருக்கம் இல்லாவிடின் உழைக்க உழைக்கப் புதிய பலம் வந்து கொண்டே இருக்கும். ஆயினும் முக்கிய உபாயங்களை ஆலோசித்து வகுக்கவும், முக்கிய தீர்மானங்களை வகையறுத்துச் செய்யவும் வேண்டிய உத்தியோகஸ்தரின் அலுவலானது பெரும்பாலும் தகாத உணவின் பயனாய்த் தீங்குறுகின்றது. ஒழுங்கற்ற வயிறானது ஒழுங்கற்றதும் உறுதியற்றதுமாகிய மன நிலைமையை உண்டாக்குகின்றது. அது பெரும்பாலும் எரிச்சலுக்கும் மூர்க்கத்திற்கும் அநியாயத்திற்கும் மூல காரணம் ஆகின்றது. தவறான உணவுப் பழக்கத்தினால் உண்டான நோயுற்ற நிலைமையின் பயனாய், உலகத்திற்கு உபகாரமுண்டாக வகுக்க வேண்டிய பல ஒழுங்குகள் தள்ளப்பட்டு, அநியாயமும் கொடுங்கோன்மையும் குரூரமுமுள்ள பல ஏற்பாடுகள் நிறைவேற்றப்படுகின்றன.

எப்பொழுதும் ஓர் இடத்திலேயே அமர்ந்திருந்து வேலை செய்வோர்—முக்கியமாய் மன முயற்சியே செய்வோர்—அனைவருக்கும் இங்கே சொல்ல வேண்டிய ஆலோசனை ஒன்று உண்டு. நல்லொழுக்கத்தில் உறுதியும் போதுமான தன்னடக்கமும் உடையோர் அதைப்

பரீட்சித்துப் பார்க்கக்கூடவர். ஒவ்வொரு நேரமும் உண்ணும் போது சாதாரணமான இரண்டு மூன்று ஆகார வர்க்கத்தையே உண்ணுங்கள். பசி தீர்ப்பதற்குத் தேவையான அளவுக்கு மேல் உண்ணாதீர்கள். தினந்தோறும் சுறுசுறுப்பாக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். இதனால் உங்களுக்குப் பலன் கிடைக்கிறதோ இல்லையோ என்று சோதித்துப் பாருங்கள்.

தீவிரமான தேக வுழைப்பில் ஈடுபட்டிருக்கின்ற பலசாலிகள், உணவின் அளவிலும் தன்மையிலும், எப்போதும் உட்கார்ந்து வேலை செய்யும் வழக்கமுடையோர் போல் அவ்வளவு கவனமாக இருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை. ஆகிலும் அவர்களும் போஜன பான விஷயங்களில் இச்சை யடக்கத்தைக் கையாளும் பட்சத்தில், மேலான ஆரோக்கியசாலிகளாய் விளங்குவார்கள்.

எம். ஜே. வியாரவாலா

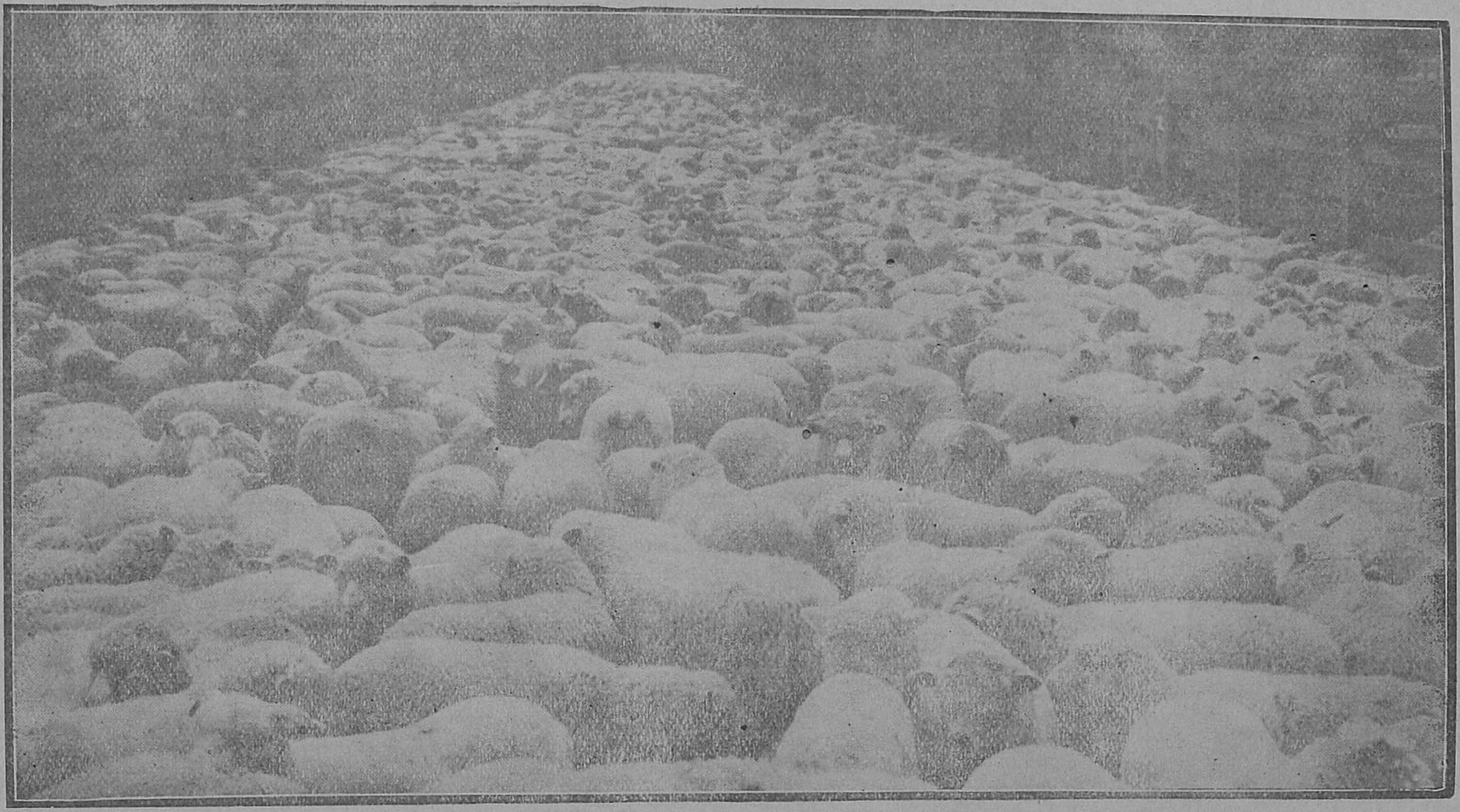
மாமிச போஜனம்

ஆதியில் மனிதனுக்கு நியமித்த ஆகாரத்தில் மாமிச உணவு சேரவில்லை. ஜலப் பிரளயத்துக்குப் பின் பூமியின் மீதுள்ள பசும் பூண்டுகள் அனைத்தும் அழிந்து போயிருந்தமையால், மனிதன் மாமிசம் உண்ண அநுமதி பெற்றான்.

ஏதேனில் மனிதனுக்கு ஆகாரம் தெரிந்தெடுத்ததில் எந்த உணவு உத்தமமானது என்று கடவுள் காண்பித்தார். இஸ்ரவேலருக்கு உணவு தெரிந்தெடுத்த விஷயத்திலும் அதே பாடத்தைக் கற்பித்தார். அவர் இஸ்ரவேலரை எகிப்திலிருந்து கொண்டு வந்து அவர்கள் தமது சொந்த சம்பத்தாக இருக்கும் வண்ணம், அவர்களுக்குப் பயிற்சி அளித்தார். அவர்கள் மூலமாய் உலகத்துக்கு வாழ்வு அளிக்கவும் போதனை செய்யவும் விரும்பினார். இந்த நோக்கத்திற்கிணங்க, அவர்களுக்கு உத்தமமான உணவு கிடைக்கும் படி ஏற்பாடு செய்தார். அது மாமிசம் அன்று; மன்னா என்பது. அது பரலோக போஜனம். அவர்களது அதிருப்தியினாலும், எகிப்தின் இறைச்சிப் பாத்திரங்களை நினைத்து முறுமுறுத்தமையாலும், மாமிச போஜனம் அநுமதிக்கப்பட்டது. ஆயினும் அது மிகவும் சொற்பக் காலத்திற்கு மட்டுமே. அதன் உபயோகம் ஆயிரக் கணக்கானவர்களுக்கு வியாதியையும் மரணத்தையும் கொண்டு வந்தது. என்றாலும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டை அவர்கள் ஒருகாலும் மனப்பூர்வமாய் அங்கீகரிக்கவில்லை. அது நெடுகிலும் நேர்முகமாகவோ மறைமுகமாகவோ அதிருப்திக்கும் முறுமுறுப்புக்கும் ஏதுவாக இருந்தது. அது நிலை பெறவே இல்லை.

இஸ்ரவேலர் கானானில் குடியேறிய பின்பு மாமிச உணவு அநுமதிக்கப்பட்டது. என்றாலும் அதனால் விளையும் தீங்குகளைக் குறைக்கக் கூடிய வண்ணம் மிகவும் கவனமாகக் கைக்கொள்ள வேண்டிய கட்டுப்பாடுகளும் இருந்தன. பன்றி இறைச்சி உபயோகம் விலக்கப்பட்டது. அசுத்தமுள்ளவை என்று தீர்மானிக்கப்பட்ட மற்றும் விலங்குகள், பறவைகள், மீன்கள் முதலியவற்றின் மாமிசமும் புசிக்கலாகாது. இறைச்சி உண்ண அநுமதி இருந்தாலும், கொழுப்பும் இரத்தமும் உண்ணலாகாதென்று கடுமையாய் விலக்கியிருந்தது.

ஆரோக்கிய நிலைமையிலுள்ள பிராணிகளையே உணவாக உபயோகிக்கலாம். பீறுண்ட, அல்லது தானே செத்த, அல்லது இரத்தம் கவனமாய் வடித்து நீக்கப்படாத பிராணியைப் புசிக்கலாகாது.



பி. பீ. ஏ.

ஆதியில் மனிதனுக்கு நியமித்த ஆகாரத்தில் மாமிச உணவு சேரவில்லை.

தங்களுக்கு உணவு விஷயத்தில் நியமித்த தெய்வ ஒழுங்கை விட்டு விலகினமையால், இஸ்ரவேலர் பெரு நஷ்டம் அடைந்தனர். அவர்கள் மாமிச உணவை வேண்டி அதன் பலா பலன்களை அநுபவித்தார்கள். அவர்கள் இறைவன் நியமித்த முன் மாதிரியான குணாதிசயத்தை அடையவும் அவரது நோக்கத்தை நிறைவேற்றவும் இல்லை. ஆண்டவர் அவர்கள் கேட்டதை அவர்களுக்குக் கொடுத்தார். அவர்கள் ஆத்துமாக்களிலோ . இளைப்பை அனுப்பினார். அவர்கள் உலக மேன்மையை ஆத்தும மேன்மையிலும் பிரதானமாக மதித்தார்கள். அவர் தங்களுக்கு நியமித்த நோக்கமாகிய திவ்விய சிறப்பை அடையாமற் போனார்கள்.

மாமிச உணவை நீக்க வேண்டும் என்பதற்குக் காரணங்கள்

மாமிசம் உண்போர் உண்மையில் தானியங்களையும் மரக்கறிகளையும் இரண்டாம் கையாட்சியாக உபயோகிப்பவரே ஆவர். எப்படியெனில் விலங்குகள் வளர்ச்சி தரும் போஷணையை இவைகளிலிருந்தே பெறுகின்றன. தானியங்களிலும், தாவரங்களிலுமுள்ள உயிர் அவைகளை உண்ணும் பிராணியிடத்தே செல்லுகின்றது. நாம் அந்தப் பிராணியின் இறைச்சியை உண்டு அதைப் பெறுகின்றோம். கடவுள் நமது உபயோகத்திற்கு நியமித்த உணவை நாம் நேர்முகமாக உண்டு அதைப் பெறுவது எவ்வளவு நன்மையாகும்?

மாமிசம் ஒரு காலத்திலும் உத்தம உணவாக இருந்ததில்லை. ஆயினும் அதன் உபயோகம் இக்காலத்தில் இரு மடங்கு ஆட்சேபணைக்குரியதாகும். ஏனெனில், விலங்குகளிடையே நோய் மிகவும் விரைவாகப் பரவி வருகின்றது. மாமிசம் உண்போர் தாங்கள் உண்பது இன்னதென்று அறியார். அவர்கள் அந்த விலங்குகளை உயிரோடு நேரில் பார்த்து, அவற்றின் தசையின் இயல்பை உள்ளவாறு அறிந்து கொள்வார்களாகில் அதை உண்ணாமல் அருவருப்போடு பின்வாங்கி யோடுவர். ஜனங்கள் எப்போதும் தொடர்ச்சியாய் க்ஷய ரோகக் கிருமிகளும், புற்று நோய்க் கிருமிகளும் நிறைந்த மாமிசத்தை தின்கின்றனர். க்ஷய ரோகமும், புற்று ரோகமும், மற்றும் கொடிய நோய்களும் இவ்வாறு பரவுகின்றன.

பன்றி இறைச்சி ஒட்டுண்ணி நிறைந்தது. பன்றியைக் குறித்துக் கடவுள், "அது உங்களுக்கு அசுத்தமாய் இருப்பதாக. அதன் மாமிசத்தைப் புசியாமலும், அதன் உடலைத் தொடாமலும் இருப்பீர்களாக" என்று கூறியுள்ளார். பன்றி இறைச்சி உணவுக்கு ஆகாமையால், இந்தக் கட்டளை பிறந்தது. பன்றிகள் உள்ளபடியே தோட்டி

ஈ. என். பி.

''மனிதர்கள் சிலர் காட்டுவதிலும் அதிகமாய்ப் பல பிராணிகள் தங்களை வளர்ப்பவர்களிடம் அன்பு காட்டுகின்றன.''

கள். அவைகளால் ஆகக்கூடிய உபயோகம் இது ஒன்று தான். எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் அவைகளின் மாமிசத்தை மனிதர் உண்ணவே கூடாது. ஒரு பிராணி இயற்கையாகவே அசுத்தமுள்ளதாயிருந்து, அது அசுத்த வஸ்துவையும் தின்னும் போது, அதன் தசை ஆரோக்கியமாக இருப்பது கூடாத காரியம்.

விலங்குகள் வைத்து வளர்க்கிறவர்கள் அவைகளுக்கு நோய் வந்து அப்புறம் அவைகளை வைத்திருக்கக் கூடாதென்று அஞ்சும் போது, அவைகளைச் சந்தையில் கொண்டு வந்து உணவுப் பொருளாக விற்கின்றனர். அவைகளை விற்பதற்காகக் கொழுக்க வைக்கும்படி அவர்கள் செய்யும் சில உபாயங்களும் நோய் உண்டு பண்ணத்தக்கவையே. ஒளியும் தூய காற்றும் கிடையாமல் அசுத்தமான தொழுவத்தில் அசுத்தமான காற்றையே சுவாசிக்கும்படி அடைத்து வைத்துக் கெட்டுப் போன உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டு வந்து போட்டுக் கொழுக்க வைப்பதால், அவைகளின் உடம்பு முழுவதும் விரைவில் தீட்டுள்ள அசுத்த வஸ்து நிறைந்து விடுகின்றது.

விலங்குகளைச் சந்தைக்குக் கொண்டு வரு மட்டும் அவைகளை மிகவும் கஷ்டப்படுத்திப் பெரும்பாலும் நெடுந் தூரம் கொண்டு

போகின்றனர். அந்த எளிய பிராணிகளைப் பசுமையான மேய்ச்சல் நிலத்திலிருந்து பிரித்துக் கொண்டு போய், பல மைல் தூரம் வெயி லில் புழுதி நிறைந்த ரஸ்தாக்களில் நடத்தியும், அசுத்தமான வண்டி களில் நெருக்கமாக ஏற்றியும், பல நாழிகை நேரம் இரை போடா மலும் தண்ணீர் காட்டாமலும் களைத்துச் சோர்ந்து போகும்படி ஓட்டிக் கொண்டு வந்து, அவைகளைச் சாவுக்கு ஒப்புக் கொடுக்கின்ற னர். செத்துப் போன அந்தப் பிணங்களை வைத்து மனுஷர் விருந்து கொண்டாடுகின்றனர்!

பல இடங்களில் மீன்கள் அசுத்த பதார்த்தங்களை உண்டு திட்டா யிருப்பதினால் நோய்க்குக் காரணமாயிருக்கின்றன. பெரிய நகரங் களிலிருந்து வரும் அசுத்த வஸ்துக்களுடன் சம்பந்தப்படும் மீன்கள் விஷயம் இவ்வாறு. சாக்கடை நீரிலுள்ள அசுத்தங்களை உண்ட மீன் கள் அப்புறம் நெடுந் தூரம் கடந்து போய், சுத்தமான புதிய நீரில் வந்து அகப்படும். அவைகளால் ஆபத்து விளையுமென்று ஐயுறாமல், அவைகளை வாங்கி உண்ணும் போது, நோவும் சாவும் உண்டா கின்றன.

மாமிச உணவின் பலாபலன்கள் உடனே தோன்றா. அங்ஙனம் தோன்றாமை அதில் தீமை இல்லை என்பதற்கு அத்தாட்சி ஆகாது. தாங்கள் உண்ட மாமிச உணவே தங்கள் இரத்தத்தைக் கெடுத்துத் தங்களுக்குப் பிணியை வருவித்திருக்கின்றது என்பதைப் பலர் நம்ப மாட்டார்கள். முற்றிலும் மாமிச உணவினால் வந்த நோய்களி னாலேயே பலர் சாகின்றனர். அதன் உண்மையான காரணத்தைக் குறித்து அவர்களோ மற்றவர்களோ சந்தேகங் கொள்வதில்லை.

மாமிச உணவினால் நல்லொழுக்கத்திற்கு உண்டாகும் தீங்குகள் உடம்பிற்கு உண்டாகும் நோய்களிலும் எவ்வாற்றானும் குறைவாக மதிப்பிடக் கூடியவை அல்ல. மாமிச உணவு ஆரோக்கியத்திற்கு ஆகாது. உடம்பிற்குத் தீங்கு செய்வது எதுவோ அது மனதிற்கும் ஆத்மாவுக்கும் தீங்கு செய்யும். மாமிச உணவு காரணமாக நாம் பிராணிகளுக்குச் செய்யும் கொடுமையைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். அவைகளைக் கொல்லுவோருக்கும் அக் காட்சியைக் காணுவோருக் கும் உண்டாகும் பயனையும் ஆலோசித்துப் பாருங்கள். கடவு ளுடைய சிருஷ்டிகளிடம் நாம் கருணையுடன் ஒழுகுவதற்கு ஏது வாகிய மென்மையுள்ள மனத்தை அது எவ்வளவு தூரம் கெடுத்துப் போடுகின்றது!

வாய் பேசாத பல பிராணிகள் காட்டும் விவேகமானது மானிட விவேகத்தை மிகுதியும் ஒத்திருப்பது பரம ரகசியம். கட் புலனும், செவிப் புலனும், காதலும், அச்சமும், துன்பமும் எல்லாப் பிராணி

களுக்கும் உண்டு. அவைகள் தங்கள் பொறி புலன்களை அநேக மனிதர்கள் உபயோகிப்பதிலும் அதிக நேர்மையாய் உபயோகிக்கின்றன. அவைகள் தங்கள் உடன் பிராணிகள் துன்புறும் போது அநுதாபமும் கருணையும் காட்டுகின்றன. மனிதர்கள் சிலர் காட்டுவதிலும் அதிகமாய்ப் பல பிராணிகள் தங்களை வளர்ப்பவர்களிடம் அன்பு காட்டுகின்றன. அவைகள் மனிதரிடம் கொண்ட பாசமானது அவைகளுக்கு மிகப் பெரிய துன்பம் உண்டானால் அல்லாமல் நீங்கிப் போவதில்லை.

வீட்டு மிருகங்களை எப்பொழுதும் பட்சமாய் வளர்த்து, அவைகள் தன்னிடம் நம்பிக்கையும் அன்பும் நிறைந்து விளங்குவதை அவைகள் பார்க்கும் இனிய பார்வையினால் அறிந்து கொள்ளக் கூடிய மனுஷன் எவனும் அவைகளை மனப்பூர்வமாய்க் கசாப்புக்காரனுடைய கத்திக்கு ஒப்பிக் கொடுப்பானோ? அவைகளின் மாமிசம் தனக்கு இனிய உணவு என்று உண்பானோ?

உணவை மாற்றுதல்

தசைநார் வலிமை ஊன் உண்பதால் உண்டாகின்றது என்று எண்ணுவது தவறு. அது உபயோகியாமலே, அதை விட உடம்புக்குத் தேவையுள்ள நயமான உணவைப் பெறலாம். முன்னிலும் அதிக சுகமும் பலமும் அநுபவிக்கலாம். தானியத்திலும், கொட்டைகளிலும், காய்கறிகளிலும் நல்ல இரத்தம் உண்டாவதற்கு அவசியமான சகல சத்துக்களும் அடங்கியிருக்கின்றன. இவ் வகையான மூல வஸ்துக்கள் மாமிச உணவினால் நயமாகவும் பூரணமாகவும் கிடையா. மாமிச உணவு சுகத்திற்கும் பலத்திற்கும் இன்றியமையாதிருந்தால், அது ஆதியிலேயே மனிதனுக்கு நியமித்த ஆகார வர்க்கத்தில் சேர்ந்திருக்கும்.

மாமிச உணவு உண்போர் திடீரென்று அதை நிறுத்தி விட்டால், பெரும்பாலும் பலவீனமும் ஊக்கமின்மையும் தோன்றும். மாமிச உணவு இன்றியமையாதது என்பதற்குப் பலர் இதை அத்தாட்சியாகக் காட்டுவர். ஆயினும், இவ்வகையான உணவு இரத்தத்திற்கு வெப்பமும் நரம்புகளுக்கு உற்சாகமும் தந்து கிளர்ச்சி உண்டு பண்ணுவதாலேயே, அவர்கள் அது இல்லாவிட்டால் கஷ்டப்படுகிறார்கள். சிலருக்கு மாமிச உணவை விட்டு விடுவது என்றால், குடிகாரனுக்குக் குடியை விட்டு விடுவது போல, அவ்வளவு கடினமாக இருக்கும். ஆகிலும் உணவு மாறுதலால் அவர்களுக்கு அதிக நன்மையே விளையும்.

மாமிச உணவை விட்டு விட்டால், அதற்குப் பதிலாகச் சத்தும் ஆகாரத்தின் மேல் விருப்பத்தை உண்டுபண்ணக் கூடியதுமான கொட்டைப் பருப்புகள், பல வகைத் தானியங்கள், காய் கனிகள் முதலியவற்றை உண்ண வேண்டும். பலவீனர்களுக்கும், ஓயாமல் கடின வேலை செய்கிறவர்களுக்கும் இது அத்தியாவசியம். வறுமை மிகுந்த சில நாடுகளில் இறைச்சியே மிகவும் மலிவான உணவு. இவ் வகையான சந்தர்ப்பங்களில் உணவை மாற்றுவது மிகவும் கடினம். என்றாலும், அது செய்யக் கூடியதே. எப்படியும் நாம் ஜனங்களின் நிலைமையையும் அவர்கள் வாழ்நாளெல்லாம் பழகிய பழக்கத்தின் வலிமையையும் சீர் தூக்கிப் பார்த்து, நேர்மையான நல்ல கருத்துக்களையும் கூட வரம்பு கடந்து அவர்களிடம் புகுத்த முயலாமல் எச்சரிக்கையாயிருத்தல் வேண்டும். உடனே மாற்றும் படி ஒருவரையும் துரிதப்படுத்தலாகாது. இறைச்சிக்குப் பதிலாக அதிகச் செலவில்லாத ஆரோக்கியமுள்ள உணவு அவர்களுக்குக் கிடைக்க வழி தேட வேண்டும். இந்தக் காரியத்திற்குப் பெரும்பாலும் சமையல்காரனே பொறுப்பாளி. அவன் சிரத்தையோடும் திறமையோடும் போஜன பதார்த்தங்களைப் பாகஞ் செய்தல் வேண்டும். அவைகள் சத்தும் சுவையும் உள்ளனவாயிருப்பின், மாமிச உணவுக்குப் பதிலாக அவை மிகுதியும் இடம் பெறும்.

அனைவர் விஷயத்திலும் மனச்சாட்சிக்குப் பயிற்சி அளியுங்கள். சுய சித்தத்தையும் அதனுடன் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நயமுள்ள ஆரோக்கிய போஜனம் கிடைக்கும் படி செய்யுங்கள். எளிதில் மாறுதல் ஏற்படும். புலால் விருப்பம் விரைவில் ஒழிந்து போம்.

இது புலால் உணவை யாவரும் விட்டுவிட முயலும் காலம் அல்லவா? பரலோகத்திலுள்ள தேவ தூதர்களுடன் தோழமை பூண்டு ஒழுகும் படி, அகந் தூய்மையும், புறந் தூய்மையும், ஆசாரமும் உள்ளவர்களாயிருக்க நாடுவோர் ஆத்துமாவையும் உடம்பையும் கெடுக்கத் தக்க பதார்த்தங்களை உணவாகக் கொண்டிருப்பது எப்படி? புலாலைத் தங்களுக்கு ஆடம்பர போஜனமாக வைத்துக் கொண்டு தெய்வ சிருஷ்டிகளின் உயிரை வாங்குவது எப்படி? மனிதனுக்கு ஆதியில் நியமித்த ஆரோக்கியமும் சுவையுமுள்ள உணவையே நாம் நாடிச் செல்ல வேண்டும். கடவுள் படைத்து நமது ஆளுகையில் வைத்திருக்கின்ற வாய் பேசாத ஊமையான சிருஷ்டிகளிடம் நாம் கருணையோடு நடந்து கொள்ளப் பழக வேண்டும். நமது பிள்ளைகளும் அவ்வாறே நடந்து கொள்ள அவர்களையும் பழக்க வேண்டும்.

அமிதப் போக்கின் அபாயம்

ஆகார சீர்திருத்தத்தில் நம்பிக்கையுள்ளவர்கள் என்று சொல்லிக் கொள்வோர் அனைவரும் உள்ளவாறே சீர்திருத்தவாதிகள் அல்லர். அவர்களில் அநேகருக்குச் சீர்திருத்தம் என்பது ஆரோக்கியமற்ற உணவுகள் சிலவற்றை நீக்கி வைப்பதில் மட்டுமே அடங்கியுள்ளது. அவர்களுக்குச் சுகாதார தத்துவங்கள் தெளிவாக விளங்காது. அவர்கள் பந்தி இன்னும் தீங்குள்ள இனிய பட்சணங்களால் நிரம்பியுள்ளது. அது கிறிஸ்தவ இச்சை யடக்கத்திற்கும் மித வாழ்க்கைக்கும் மாதிரி ஆகாது.

மற்றொரு வகுப்பார் நேர்மையான மாதிரி காண்பிப்பதில் ஆசையுள்ளவர்களாய் அடுத்த எல்லைக்குப் போய் விடுகின்றனர். அவர்களில் சிலர் மிகவும் அருமையான உணவுப் பொருட்கள் பெற இயலாதவர்களாயிருக்கின்றார்கள். அவர்கள் அக்குறைவை முற்றிலும் நீக்க வல்ல பொருட்களை உபயோகிப்பதற்குப் பதிலாக, சாரமற்ற உணவைத் தெரிந்து கொள்ளுகின்றனர். அவர்களது உணவு நல்ல இரத்தம் உண்டாவதற்குத் தேவையான மூல வஸ்துக்கள் அடங்கியிராது. அவர்கள் சுகம் கெட்டுப்போகின்றது. அவர்கள் வாழ்க்கைப் பயன் குன்றி விடுகின்றது. அவர்கள் முன்மாதிரி ஆகார சீர்திருத்தத்திற்கு அநுகூலமாகாமல், பிரதிகூலம் ஆகின்றது.

வேறு சிலர் ஆரோக்கியத்திற்கு எளிய உணவு போதுமென்பதால் உணவு தெரிந்தெடுப்பதிலோ பாகஞ் செய்வதிலோ சிரத்தை கொள்ள வேண்டாமென்று நினைக்கின்றனர். சிலர் உடம்புக்குத் தேவையான சத்துக்களைத் தருகின்ற உணவு வகைகளைப் போதிய அளவு உட்கொள்ளாமல், மிகவும் அற்ப ஆகாரத்தையே தங்கள் வரம்பாக வைத்துக் கொண்டு, அதன் பலனை அநுபவிக்கின்றனர்.

ஆகார சீர்திருத்தக் கொள்கைகளை ஒரு சிறிது மட்டுமே அறிந்தவர்கள் தங்கள் கருத்துக்களைத் தாங்கள் மேற்கொள்வதில் மட்டுமன்றி, அவைகளைத் தங்கள் குடும்பத்தினர் மேலும், தங்கள் அயலகத்தார் மேலும் சுமத்துவதில் பெரும்பாலும் மிகக் கண்டிப்புள்ளவர்களாய் விளங்குகின்றனர். அவர்களது தவறான சீர்திருத்தத்தின் பயன் அவர்கள் நோய் கொண்டிருப்பதிலேயே வெளியாகி, அவர்கள் தங்கள் கருத்துக்களைப் பிறர் கைக்கொள்ளுமாறு செய்யும் முயற்சியானது, பலர் ஆகார சீர்திருத்தத்தைக் குறித்துத் தவறாக எண்ணும்படி இடங்கொடுத்து, அவர்கள் அதை முற்றிலும் தள்ளிப் போடும்படி செய்கின்றது.

சுகாதார விதிகளை உணர்ந்து அவைகளைச் சிரமேற் கொள்வோர் ஆகார விஷயத்தில் சுகானுபவம், அளவு மீறிய கட்டுப்பாடு ஆகிய இவ் இரு அமிதப் போக்குகளையும் நீக்கி விடுவார். அவர்கள் தெரிந்தெடுக்கும் உணவு பசியைத் தணிப்பதற்காக மட்டுமேயன்றி உடம்பு உறுதி பெறுவதற்கும் உதவுகின்றது. அவர்கள் தங்கள் சக்திகளை யெல்லாம் கடவுளுக்கும் மக்களுக்கும் உத்தம சேவை செய்யக் கூடிய உத்தம நிலைமையில் வைத்துப் பாதுகாக்க வகை தேடுகின்றனர். அவர்களது பசி பகுத்தறிவுக்கும் மனச்சாட்சிக்கும் அடங்கியிருப்பதால், தேக சுகமும் மனோ சுகமும் ஆகிய வெகுமதிகளை அடைகின்றனர். அவர்கள் தங்கள் கருத்துக்களைப் பிறர் வருந்தும் வண்ணம் அவர்கள் மேல் சுமத்தாமையால், அவர்களது முன் மாதிரியானது சேர்மையான கொள்கைகளுக்கு அநுகூலமான நற்சாட்சி ஆகின்றது. அவர்களது செல்வாக்கு நன்மை விளைப்பதாய் நெடுந் தூரம் பரவுகின்றது.

ஆகார சீர்திருத்தம் என்பதில் உண்மையான பகுத்தறிவு இருக்கின்றது. இந்த விஷயத்தை விரிவாய் ஆழ்ந்து ஆராய்ச்சி செய்தல் வேண்டும். பிறர் பழக்கம் எல்லாக் காரியங்களிலும் தங்கள் பழக்கத்திற்கு ஒத்து வராமையால், அவர்களைக் குறை கூறலாகாது. ஒவ்வொருவரது பழக்கங்களையும் ஒழுங்குபடுத்துவதற்குரிய விகற்பமற்ற விதிகளை அமைப்பது அசாத்தியம். ஆகையால் எவரும் தாமே எல்லாவற்றிற்கும் அளவுகோல் என்று நினைக்கக் கூடாது. எல்லாரும் ஒரே வகையான பொருளை உண்ண முடியாது. ஒருவருக்குச் சுவையும் ஆரோக்கியமும் வாய்ந்த உணவுப் பொருள் மற்றொருவருக்குச் சுவையும் ஆரோக்கியமும் அற்றதாகும். சிலருக்குப் பால் ஆகாது. மற்றும் சிலருக்கு அது மிகச் சிறந்த உணவு. சிலருக்கு மொச்சையும் அவரையும் ஜீரணிக்காது. வேறு சிலருக்கு அவை ஆரோக்கியமுள்ள ஆகாரம். சிலருக்குப் பரும்படியான தானியத்தினால் பாகஞ் செய்த உணவு சுக போஜனம். மற்றவர் சிலருக்கு அது பொருந்தாது.

புதிய நாடுகளிலும் கனிகளும் கொட்டைப் பருப்புகளும் கிடையாத வறுமையுள்ள மாகாணங்களிலும் வசிக்கிறவர்கள் பாலும் முட்டையும் உண்ணாமல் விலக்க வேண்டுமென்று அவர்களைத் தூண்டலாகாது. பூரண வளர்ச்சி அடைந்து, மிருக இச்சை அதிகரிக்கப் பெற்றவர்கள் கிளர்ச்சி யுண்டுபண்ணும் உணவுகளை நீக்குவது அவசியம். சிற்றின்பப் பழக்கமுள்ள பிள்ளைகளையுடைய குடும்பத்தினர் முக்கியமாய் முட்டையை உபயோகிக்கக் கூடாது. ஆகிலும், இரத்த விருத்தி உண்டுபண்ணும் உறுப்புக்கள் பலவீனமடைந்தவர்கள் விஷ

"சத்தும் ஆகாரத்தின் மேல் விருப்பத்தை உண்டுபண்ணக் கூடியதுமான கொட்டைப் பருப்புகளையும் காய் கனிகளையும் உண்ண வேண்டும்."

யத்தில், முக்கியமாய் மற்ற உணவுகளால் மூல வஸ்துக்களின் தேவையை நிரப்ப முடியாதிருக்கும் பட்சத்தில், பாலையும் முட்டையையும் முற்றிலும் நீக்கக் கூடாது. பால் சுக தேகமுள்ள பசுவிலிருந்து கிடைக்கவும், முட்டை நன்ருகப் போஷித்து வளர்த்த நோயற்ற

கோழியிலிருந்து பெறவும் மிக்க சிரத்தையோடு முயல வேண்டும். முட்டை மிகவும் எளிதாய் ஜீரணமாகும் படி அவ்வளவு பக்குவமாய் வேக வைக்க வேண்டும்.

ஆகார சீர்திருத்தம் படிப்படியாக் முன்னேற்றம் அடையக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். விலங்குகளிடம் நோய் பரவி வருங் காலத்தில் பாலும் முட்டையும் மேன்மேலும் அபாயமுள்ளனவாகும். அக் காலத்தில் அவைகளுக்குப் பதில் ஆரோக்கியமும் சொற்பச் செலவுமுள்ள வேறு பதார்த்தங்களை வாங்கிக் கொள்ள முயல வேண்டும். கூடிய மட்டும் முட்டையும் பாலும் இல்லாமல் உணவு பாகஞ் செய்து கொள்வது எப்படி என்றும், அந்த உணவு எவ்வாறு ஆரோக்கியமும் சுவையுமுள்ளதாக இருக்கக் கூடும் என்றும் எல்லாருக்கும் கற்பிக்க வேண்டும்.

பொதுவாய் ஒரு நாளுக்கு இரு வேளை மட்டும் உண்ணும் வழக்கம் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அநுகூலமென்று கண்டிருக்கிறார்கள். என்றாலும், சில சந்தர்ப்பங்களில் ,சிலருக்கு மூன்று வேளை உணவு தேவையாயிருக்கலாம். மூன்றாவது வேளை உணவு அவசியமானால், மிகவும் எளிதாக ஜீரணமாகக் கூடிய இலேசான உணவாக இருக்க வேண்டும். மாலைப் பொழுதில் பிஸ்கோத்து, இரு புறமும் சுட்டு இரு புறமும் வெந்த ரொட்டி, பழம், தானியக் காப்பி முதலியவை உத்தம போஜனமாகும்.

சிலர் தங்கள் உணவு எவ்வளவோ எளிதும் ஆரோக்கியமுமாக இருந்தாலும், எங்கே தீங்குண்டாகி விடுமோ என்று எப்பொழுதும் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றனர். அவர்களுக்கு நாம் சொல்லும் ஆலோசனையாவது : உங்கள் உணவு உங்களுக்குத் தீங்கு செய்யும் என்று எண்ணாதீர்கள். அதைக் குறித்து நினைக்கவே வேண்டாம். உங்களது உத்தம நிதானப் படி உண்ணுங்கள். உங்கள் உணவு உங்கள் உடம்புக்குப் பலம் அளிக்க வேண்டும் என்று ஆண்டவனைப் பிரார்த்திப்பீர்களாகில், அவர் உங்கள் பிரார்த்தனையைக் கேட்டு அருள் புரிவார் என்று நம்பி, அமர்ந்திருங்கள்.

வயிற்றுக்கு எரிச்சல் உண்டாக்கி, ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கின்ற பதார்த்தங்களை நீக்க வேண்டும் என்பது நமது கொள்கையாயினும், சத்தில்லாத உணவு இரத்தக் குறைவை உண்டு பண்ணும் என்பதையும் நாம் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குணமாக்குவதற்கு மிகக் கடினமான நோய்கள் இது காரணமாக உண்டாகின்றவைகளே. உடம்பு போதுமான படி போஷணை பெறாமையால், அக்கினி மந்தமும் தேக பலவீனமும் உண்டாகின்றன. அத் தன்மையான ஆகாரம் உபயோகிப்போர் எப்போதும் வறுமை

யால் வருந்துவோர் அல்லர்; அறியாமையாலும் அசட்டையாலும் அவ் வகை ஆகாரத்தைத் தெரிந்து கொள்வோரும், தங்கள் தவறான சீர்திருத்தக் கொள்கையை நிறைவேற்றத் துணிவோருமே அங்ஙனம் வருந்துகின்றனர்.

நாம் நமது உடம்பை அசட்டை செய்து, கெடுத்து, அதைக் கடவுள் திருப் பணிக்கு உதவாத படி வைத்துக் கொள்வோமாகில், அது கடவுளுக்குப் புகழ் ஆகாது. சுவையும் பலமுமுள்ள உணவு அளித்து உடம்பைக் காப்பாற்றுவது வீட்டுத் தலைவர் செய்ய வேண்டிய கடமைகளில் முதன்மையானது ஆகும். உணவுச் செலவைக் குறைப்பதைக் காட்டிலும் உடைச் செலவையும் தட்டுமுட்டுச் சாமான் செலவையும் குறைப்பது உத்தமம்.

வீட்டுத் தலைவர் சிலர் விருந்தினர்க்குச் சம்பிரமமான உணவு அளிப்பதற்காகத் தங்கள் குடும்ப வுணவுச் செலவைக் குறைக்கின்றனர். இது அவிவேகம். விருந்தினர்க்குச் செய்யும் உபசாரம் மிகவும் சாமானியமுள்ளதாக இருத்தல் வேண்டும். குடும்பத்தின் தேவைகளையே முதன் முதல் கவனிக்க வேண்டும்.

விவேகமற்ற சிக்கனமும் இயல்பல்லாத வழக்கங்களும் உபசாரம் தேவையும் ஆசீர்வாதமுமாயிருக்கக் கூடிய தருணத்தில் அதைத் தடை செய்கின்றன. நமது பந்தியில் சாதாரணமாகப் பரிமாறும் உணவு எதிர்பாராமல் வரும் விருந்தினரை உபசரிக்கக் கூடியதாகவும், வீட்டுத் தலைவி பிரத்தியேகமாக அவருக்குப் பாகஞ் செய்யத் தேவையற்றதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

உண்ணத் தக்க உணவுகள் எவை என்றும், உணவு பாகஞ் செய்வது எப்படி என்றும் எல்லாரும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பெண்டிர் போலவே ஆடவரும் எளிய ஆரோக்கியமுள்ள உணவைப் பாகஞ் செய்ய அறிந்திருப்பது அவசியம். ஆடவர் பெரும்பாலும் ஆரோக்கியமுள்ள உணவு கிடையாத இடத்திற்குத் தங்கள் அலுவலாகப் போக நேரிடும். பாக சாஸ்திரம் தெரிந்திருந்தால், அப்போது அவர்கள் அதை நன்றாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

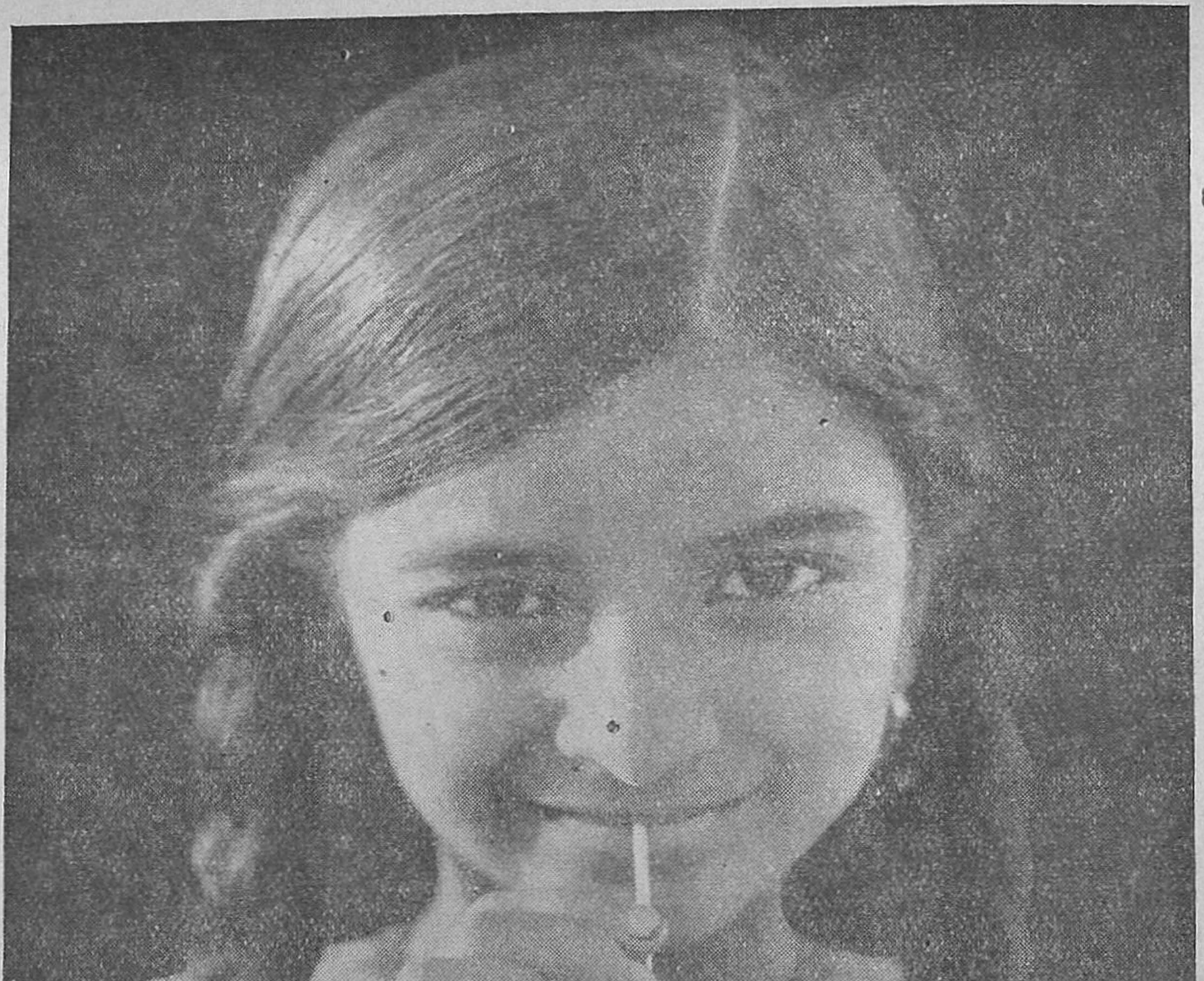
உங்கள் ஆகாரத்தைக் குறித்து கருத்தாய் ஆலோசியுங்கள். காரண காரியத்தை ஆராய்ந்து பாருங்கள். தன்னடக்கத்தை அபிவிருத்தி செய்யுங்கள். பசியைப் பகுத்தறிவினால் அடக்கி நடத்துங்கள். பெருந் தீனியால் வயிற்றைக் கெடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். சுகத்திற்கு அவசியமான ஆரோக்கியமும் சுவையுமுள்ள பதார்த்தங்களை விலக்காதீர்கள்.

புதிய சீர்திருத்த வாதிகள் சிலருடைய கருத்துக்கள் சுகாதார இயக்கத்திற்குப் பெருங் கெடுதலாக இருக்கின்றன. சுகாதார சாஸ்

திரிகள் ஆகார சீர்திருத்தம் பெரும்பான்மையாய்ப் பந்திக்கு உணவு தேடிக் கொடுப்பதால் நிதானிக்கப்படும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் அதன் மதிப்பைக் கெடுப்பதற்கு வழி தேடாமல், தாராள சிந்தையுள்ளவர்கள் உடன்படக் கூடிய வண்ணம், அதன் தத்துவங்களைத் தங்கள் வாழ்க்கையில் திருஷ்டாந்தப்படுத்திக் காட்ட வேண்டும். எந்தச் சீர்திருத்தம் வந்தாலும், அது வயிற்றைக் கட்டுப்படுத்தும் பட்சத்தில், எவ்வளவோ நியாயமுள்ளதாக இருந்தாலும், அதை எதிர்த்துப் போராடும் பெருங் கூட்டத்தார் எங்கும் உண்டு. அவர்கள் ஆலோசிப்பது எல்லாம் சுவை ஒன்றே. பகுத்தறிவையேனும் சுகாதார விதிகளையேனும் கவனியார். பண்டை மாமூல் வழக்கங்களை விட்டு விட்டுச் சீர் திருத்தப் பிரசாரம் நடத்துவோரின் போக்கு எவ்வளவு ஒழுங்குள்ளதாயிருந்தாலும், அவர்களை இக் கூட்டத்தார் அமிதவாதிகள் என்று குற்றஞ் சொல்லுவார்கள். சுகாதார சாஸ்திரிகள் அவர்கள் குற்றஞ் சொல்ல ஏதுவில்லாத படி, அவர்கள் மற்றவர்களிலும் எவ்வளவு வேறுபாடு உடையவர்கள் என்று பார்க்க முயலாமலும், தங்கள் கொள்கையை விட்டுக் கொடாமலும், எவ்வளவு தூரம் அவர்களிடம் நெருங்கிப் போக முடியுமோ அவ்வளவு நெருங்கிப் போக வேண்டும்.

சுகாதார சீர்திருத்தப் பிரசாரம் நடத்துவோர் வரம்பு கடந்து போவாராகில், சுகாதாரத் தத்துவப் பிரதிநிதிகள் என்று அவர்களை மதித்திருந்த அநேகர் அந்தச் சீர்திருத்தத்தை முற்றிலும் அசட்டை செய்து தள்ளி விடுவது ஆச்சரியம் அன்று. அவ் வகை வரம்பு கடந்த செய்கையானது கொள்கைகளுக்கு ஒத்தவாறு வாழ்நாள் முழுவதும் ஜீவிப்பதால் நீக்கக் கூடியதிலும் அதிகமான தீமையை மிக விரைவில் சிறிது காலத்திற்குள் கொண்டு வந்து விடுகின்றது.

சுகாதார சீர்திருத்தம் விரிவுள்ளதும் நெடுங் காலம் பயன் தரக் கூடியதுமான கொள்கைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது. நாம் நமது குறுகிய நோக்கங்களாலும் வழக்கங்களாலும் அதை அற்பமாக்கக் கூடாது. எதிர்ப்போ, பரிகாசமோ, பிறரைப் பிரியப் படுத்தும் விருப்பமோ, பிறரைச் செல்வாக்குக்கு உட்படுத்தும் ஆசையோ நம்மை உண்மையான கொள்கைகளிலிருந்து விலகிப் போகவாவது அவைகளை அலட்சியமாக எண்ணவாவது இடங் கொடுக்கலாகாது. உயர்ந்த கொள்கையைக் கையாளுவோர் நேர்மையாகப் போராடுவதில் உறுதியும் விடாப்பிடியும் உடையவராக இருப்பர். ஆகிலும், தாங்கள் பழகுவோரிடம் எல்லாம் தயாளமும் கிறிஸ்துவினுடைய சிந்தையும் உண்மையான இச்சை யடக்கமும் உள்ளவராய் விளங்குவர்.



பி. கே. படேல்

பழ ரசங்களைத் தாராளமாக அருந்த வேண்டும்.

கிளர்ச்சிப் பொருளும் மயக்கப் பொருளும்

கிளர்ச்சிப் பொருளும் மயக்கப் பொருளும் என்னும் தலைப்பின் கீழ் பற்பல வகையான அநேக பொருட்கள் அடங்கும். அவைகள் அனைத்தும் போஜனமாகவோ பானமாகவோ உபயோகிக்கப்பட்டு, வயிற்றுக்கு அழற்சி உண்டு பண்ணி, இரத்தத்தில் நஞ்சு கலக்கச் செய்து, நரம்புகளை எழுப்பி விடுகின்றன. அவற்றின் உபயோகம் நேர்முகமான தீமையே. மனிதர்கள் கிளர்ச்சிப் பொருளால் உற்சாகமடைய வகை தேடுகின்றனர். ஏனெனில் சிறிது நேரம் அவைகளால் இன்பமுண்டாகின்றது. ஆனாலும், எப்பொழுதும் அதற்கு எதிரிடையான பலனே கிட்டும். இயற்கைக்கு மாறான கிளர்ச்சிப் பொருள்களின் உபயோகம் எப்பொழுதும் அளவு கடந்து செல்வதற்கு ஏதுவாகி, உடம்பு அதனால் விரைவில் நலங் குன்றிக் கெட்டு நாசமடைகின்றது.

சம்பார வர்க்கம்

இந்தத் தீவிர யுகத்தில் உணவினால் உடம்புக்கு விளையும் கிளர்ச்சி எவ்வளவு குறைகின்றதோ அவ்வளவு நன்மை யுண்டு. சம்பார வர்க்கங்களின் இயல்பு மிகவும் தீங்குள்ளது. கடுகும், மிளகும், வாசனைச் சரக்குகளும், ஊறுகாயும், இவை போன்ற மற்றப் பொருட்களும் வயிற்றில் அழற்சி உண்டாக்கி இரத்தம் வெப்பமும் அசுத்தமும் அடையும் படி செய்கின்றன. மதுபானத்தால் விளையும் பலாபலன்களுக்கு அதனால் அழற்சி அடைந்த குடிகாரன் வயிற்று நிலைமையைத் திருஷ்டாந்தமாக எடுத்துக் காட்டுகிறார்கள். அதே வகையான அழற்சி நிலைமை எரிப்புள்ள சம்பார வர்க்கங்களின் உபயோகத்தாலும் உண்டாகும். அப்புறம் சாதாரண வுணவு பசியைத் தணிக்க முடியாமல் போய் விடும். உடம்புக்கு மேன்மேலும் கிளர்ச்சி உண்டாக்கும் ஏதோ ஒரு பொருள் தேவையாகி, அந்த வுணர்ச்சி வளர்ந்து கொண்டே போகும்.

தேயிலையும் காப்பியும்

தேயிலையானது கிளர்ச்சிப் பொருளாக வேலை செய்து ஓரளவு வெறியை உண்டாக்குகின்றது. காப்பியின் செயலும் பிரசித்த பெற்ற மற்றும் அநேக பானங்களின் செய்கையும் இதுவே. அவைகளால் முதன் முதல் விளையும் பலன் களிப்பு. வயிற்று நரம்புகள் கிளர்ச்சி

அடைந்து அதனால் மூளையில் உறுத்தம் உண்டாகி, அது காரணமாக இருதயத்தின் தொழில் அதிகரித்து, அதன் பயனாய் உடம்பு முழுவதிலும் சிறிது நேரம் மட்டுமே நிலைத்திருக்கும் ஒரு வகை ஊக்கம் உண்டாகின்றது. அதனால் ஆயாசம் மறந்து போம். பலம் அதிகரித்தது போல் தோன்றும். புத்தி கூர்மையாகும். சிந்தனை தெளிவடையும்.

இதனால் தேயிலை அருந்துவதும் காப்பி குடிப்பதும் தங்களுக்கு மகா நன்மை என்று அநேகர் எண்ணுகிறார்கள். என்றாலும், இது தவறு. தேயிலையாவது காப்பியாவது உடம்பை வளர்க்காது. அவைகளின் பலன் அவை ஜீரணமாகி உடம்பில் சேர்வதற்கு முன்னே உண்டாகி விடுகின்றது. உடனே பலம் உண்டாவது போலத் தோன்றுவதானது நரம்பின் கிளர்ச்சியே அல்லாமல் வேறன்று. அந்தக் கிளர்ச்சி தணிந்த வுடனே செயற்கையாய் உண்டான பலம் நீங்கி, அந்த அளவுக்கு ஆயாசமும் பலவீனமும் தோன்றுகின்றன.

நரம்பை உறுத்தும் இந்தப் பொருட்களைத் தொடர்ச்சியாக உபயோகித்தால் ஜீவ சக்தி குறைந்து, தலைவலியும் தூக்கமின்மையும், இருதய படபடப்பும், அஜீரணமும், கை கால் நடுக்கமும், இன்னும் அநேக நோய்களும் உண்டாகின்றன. நரம்புகள் தளர்ச்சியுற்றால், இளைப்பாறி அமைதியாக இருக்க வேண்டுமே அல்லாமல், அவைகளுக்குக் கிளர்ச்சி உண்டு பண்ணி அளவுக்கு மிஞ்சி வேலை செய்யக் கூடாது. தளர்ந்து போன சக்திகளை மீட்டுக் கொள்ள இயற்கைக்கு அவகாசம் அளிக்க வேண்டும். கிளர்ச்சிப் பொருட்களின் உபயோகத்தினால் இயற்கையான சக்திகளைத் தூண்டும் பொழுது, சிறிது நேரத்தில் மிகுதியான வேலை நடைபெறும். என்றாலும், அந்தப் பொருட்களை ஓயாமல் உபயோகிப்பதால், உடம்பு மேன்மேலும் வலிமை கெட்டு தளர்ச்சியடைந்து அப்புறம் அந்தச் சக்திகளை வேண்டிய அளவு எழுப்பி விடுவது வர வரக் கஷ்டம் ஆகி விடும். கிளர்ச்சிப் பொருட்களின் வாஞ்சை நாம் அடக்க முடியாத படி அதிகரிக்கும். நிதானம் தவறிவிடும். இயற்கைக்கு மாறான அந்த வாஞ்சையை நிறுத்த எவ்வாற்றானும் இயலாது. முன்னிலும் அதிக கிளர்ச்சியுள்ள பானங்கள் பின்னும் பின்னும் தேவை ஆகும். அப்புறம் முற்றிலும் தளர்ந்து போன இயற்கை மீண்டும் கிளர்ச்சி அடைய முடியாது.

புகையிலைப் பழக்கம்

புகையிலை உடம்பில் பதுங்கிக் கிடந்து மந்த கதியாகக் கெடுதி செய்யும் மகா கொடிய நஞ்சு. அதை எந்த வகையாக உபயோகித்தாலும், அது உடம்புக்குத் தீங்கு செய்யும். அதன் பலன் முதன்

முதல் வெளிப்படையாகத் தோன்றாமல் மந்த கதியாகவே நிகழ்வதால், அந்த அளவு அதிக ஆபத்துள்ளது. அது நரம்புகளுக்குக் கிளர்ச்சி உண்டு பண்ணி, அப்புறம் அவைகள் திமிர் கொள்ளச் செய்கின்றது. மூளையைப் பலவீனப்படுத்திப் புத்தியை மந்தமாக்குகின்றது. அது பெரும்பாலும் மதுபானத்தைக் காட்டிலும் மிகவும் வலிமையாய் நரம்புகளைத் தாக்குகின்றது. அது மிகவும் ஆழ்ந்த கேடுள்ளது. அதனால் விளையும் தீங்குகளை உடம்பை விட்டு நீக்குவது அருமை. அதை உபயோகிப்பதால் அதிகக் காரமுள்ள பானத்தின் மேல் விருப்பம் அதிகரித்து, பல சந்தர்ப்பங்களில் மதுபானப் பழக்கத்திற்கு அடி கோலுகின்றது.

புகையிலையின் உபயோகம் தனக்கு அசௌகரியமும், வீண் செலவும், அசுத்தமும், தீட்டுமுள்ளது. மற்றவர்களுக்கும் வெறுப்பு உண்டாக்குகின்றது. புகையிலைப் பக்தர்களை எங்கும் காணலாம். நாம் நெருக்கடியினால் மிகவும் கஷ்டப்பட்டு எந்தக் கூட்டத்தைக் கடந்து போனாலும், அங்கே புகைச் சூடியன் ஒருவன் திடீரென்று நமது முகத்தில் வந்து மூச்சு விடுவான். அது நஞ்சு நிறைந்த நாற்றமுள்ள மூச்சு. மதுபானமும் புகையிலையும் நாறும் நாற்றமுள்ள ரெயில் வண்டியிலாவது வேறு அறையிலாவது உட்கார்ந்திருப்பது நமக்கு அருவருப்பும் அசௌக்கியமுமாக இருக்கின்றது. தாங்கள் இந்த நஞ்சுகளைத் தொடர்ந்து உபயோகித்தாலும், மற்றவர்கள் சுவாசிக்கும் ஆகாயத்தைக் கெடுத்துத் தீட்டாக்க அவர்களுக்கு என்ன உரிமை உண்டு?

புகையிலை உபயோகம் சிறுவர்களுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் சொல்லி முடியாத தீங்குகளை உண்டாக்கிக் கொண்டிருக்கின்றது. சென்ற தலைமுறையில் பழகிய ஆரோக்கியமற்ற பழக்கமானது இந்தத் தலைமுறையிலுள்ள சிறுவரையும் இளைஞரையும் பீடிக்கின்றது. மனோ பலவீனமும், தேக பலவீனமும், நிலை குலைந்த நரம்பு மண்டலமும், இயற்கைக்கு மாறான நீங்காத ஆசையும் பிதாக்களிடத்திலிருந்து பிள்ளைகளிடத்திற்குப் பிதிர்ராஜிதமாக வந்துள்ளன. பிள்ளைகளும் அந்தப் பழக்கத்திலேயே தொடர்ந்து பழகி, அந்தத் தீங்குகளின் பயனை வளர்த்து, அதை நெடுகிலும் நிலைநிறுத்துகின்றனர். உடம்பும், மனமும், ஒழுக்கமும் மிகுதியாகக் கெட்டுப் போவதற்குக் காரணமாய், இதனால் உண்டாகும் அபாயம் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல.

பையன்கள் மிக்க இளம் பருவத்திலேயே புகையிலை உபயோகிக்கத் தொடங்குகின்றனர். இப்படித் தேகமும் மனமும் புகையிலையினால் எளிதில் பாதிக்கப்படக் கூடிய நிலையில் இருக்கும் போது உண்டான பழக்கம் தேக வலிமையைக் கெடுத்து, உடலை வளர

“புகையிலையின் உபயோகம் அசௌகரியமும், வீண் செலவும், அசுத்தமும், தீட்டும் உள்ளது.”

விடாது தடுத்து, மனத்தைப் புத்தி சூனியமாக்கி, ஒழுக்கத்தையும் பாழாக்கி விடுகின்றது.

பெற்றோரும், ஆசிரியரும், குருமாரும் இதில் கெட்ட முன்மாதிரி காட்டும் போது, சிறுவர்க்கும் இளைஞர்க்கும் இப் பழக்கத்தின் தீமைகளைக் குறித்துப் போதிக்க வேறு என்ன செய்யலாம்? குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து வெளியேறி வந்தும் வராமலுமிருக்கிற சிறு பையன்கள் சிறு சுருட்டுக்களை வாயில் வைத்துப் புகை குடிக்கக் காண்கின்றோம். எவரேனும் ஒருவர் அதைக் குறித்து அவர்களிடம் பேசினால், “என் தந்தை புகையிலை உபயோகிக்கிறார்” என்கின்றனர். தங்கள் குருவையாவது, ஞாயிற்றுப் பள்ளி மேற்பார்வையாளரையாவது சுட்டிக் காட்டி, “அவரே சுருட்டுப் பிடிக்கின்றாரே; அவர் செய்கிறது போல நான் செய்தால், என்ன தீமை உண்டாகும்?” என்று கூறுகின்றனர். மதுவிலக்குப் பிரசாரகர் பலர் புகையிலை உபயோகிக்கின்றனர். மதுவை விலக்க அவர்களுக்கு என்ன வலிமை இருக்கும்!

தேவ வாக்கை நம்பி, அதற்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பதாகச் சொல்லிக் கொள்ளுகிறவர்களுக்கு நான் சொல்லுகின்றேன். நித்திய

தத்துவங்களை நிதானமாய் மதிப்பிடக் கூடிய உங்கள் சக்தியைத் திமிர் கொள்ளச் செய்து, உங்கள் விவேகத்தைத் திருடிக் கொண்டு போகின்ற பழக்கத்தில் நீங்கள் ஈடுபடலாமோ? கடவுளுக்கு நீங்கள் செய்யக் கடமைப்பட்ட சேவையும், உங்கள் உடன் மனுஷருக்கு நீங்கள் செய்யவும் காட்டவும் கடமைப்பட்ட தொண்டும் முன்மாதிரியும் எந்நாளும் கொள்ளை போகும் படி நீங்கள் உடன்பட்டிருக்கலாமோ?

கடவுளின் உக்கிராணக்காரர் என்ற முறையில் உங்கள் கைக்குக் கிடைத்துள்ள சாதனங்களை நீங்கள் கையாளும் பொறுப்பைக் குறித்து நீங்கள் ஆலோசித்தீர்களா? கடவுள் பணத்தில் புகையிலைக்கு நீங்கள் எவ்வளவு செலவிடுகின்றீர்கள்? இவ்வாறு நீங்கள் உங்கள் வாழ்நாளில் செலவிட்ட தொகையை எண்ணிப் பாருங்கள். நீங்கள் உங்களைத் திட்டுப்படுத்துகின்ற இந்த இச்சைக்காகச் செலவிட்ட தொகையை, எளியவர்களின் கஷ்ட நிவாரணத்திற்கும் சுவிசேஷ பிரபல்லியத்திற்கும் செலவிட்ட தொகையோடு ஒத்துப் பார்த்தீர்களா?

மனிதர் எவருக்கும் புகையிலை தேவை அல்ல. ஆகையால் புகையிலையில் செலவாகும் பணம் வீண் செலவிலும் மோசமான செலவு. இவ்வாறு ஏராளமான ஜனங்கள் தங்கள் வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய பொறுப்பு இல்லாமல் மாண்டு போகின்றனர். நீங்கள் இறைவன் பொருளை அபகரிக்கின்றீர்களா? நீங்கள் கடவுளிடத்திலும் உங்கள் உடன் மனிதர்களிடத்திலும் திருடுகிற குற்றம் இல்லாதவர்களா? "நீங்கள் உங்களுடையவர்கள் அல்ல என்று அறியீர்களா? கிரயத்திற்குக் கொள்ளப்பட்டீர்கள். ஆகையால், கடவுளுக்கு உடையவைகளாகிய உங்கள் சரீரத்தினாலும் உங்கள் ஆவியினாலும் கடவுளை மகிமைப்படுத்துங்கள்."

மதுபானம்

"திராட்ச ரசம் பரியாசம் செய்யும். மதுபானம் அமளி பண்ணும். அதினால் மயங்குகிற ஒருவனும் ஞானவான் அல்ல." "ஐயோ! யாருக்கு வேதனை? யாருக்குத் துக்கம்? யாருக்குச் சண்டைகள்? யாருக்குப் புலம்பல்? யாருக்குக் காரணமில்லாத காயங்கள்? யாருக்கு இரத்தங் கலங்கின கண்கள்? மதுபானம் இருக்கும் இடத்திலே தங்கித் தரிப்பவர்களுக்கும், கலப்புள்ள சாராயத்தை நாடுகிறவர்களுக்கும் தானே. மதுபானம் இரத்த வர்ணமாயிருந்து, பாத்திரத்தில் பளபளப்பாய்த் தோன்றும் போது, நீ அதைப் பாராதே. அது மெதுவாய் இறங்கும். முடிவிலே அது பாம்பைப் போல் கடிக்கும். விரியனைப் போல் தீண்டும்."

மதுபானத்தினால் விளையும் இழிவையும் அடிமைத்தனத்தையும் இந்தச் சொற் சித்திரத்தை விட அதிகத் தெளிவாக மானுட கரம் ஒருபோதும் வரைந்ததில்லை. குடியன் அடிமைப்பட்டாலும், இழிவடைந்தாலும், தனது நிர்ப்பந்தமான நிலைமையை யுணர்ந்து விழிப்புறச் செய்தாலும், அந்த வலையிலிருந்து தப்பி வெளியேற வலிமை அற்றவனாய் இருக்கின்றான். அவன் அதைப் பின்னும் தொடர்ந்து தேடுவான்.

மதுபானம் செய்கிறவனுக்கு விளையும் தீங்குகளை எடுத்துக் காட்டுவதற்கு விவாதம் அவசியமில்லை. கண் ட,கைந்து, மதி மருண்டு, மாண்டு கிடக்கும் நர ஜென்மிகள் எங்கும் உண்டு. அந்த ஆத்துமாக்களுக்காக கிறிஸ்து உயிர் விட்டார். அவர்களுக்காகத் தேவதூதர்கள் அழுது புலம்புகின்றனர். நாம் பாராட்டிப் பேசுகின்ற நாகரிகத்திற்கு அவர்கள் களங்கமாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் எந்த நாட்டிற்கும் இலச்சையும் சாபமும் ஆபத்துமாக இருக்கின்றார்கள்.

குடிகாரன் வீட்டில் மறைந்து கிடக்கும் நிர்ப்பந்தம், மனவேதனை, அவநம்பிக்கை இவைகளைப் படம் பிடிக்க வல்லவர் யார்? மதுபானம் ஒருவனைக் குடி வெறியனாகவும் பிசாசாகவும் மாற்றி விடுகின்றது. அவன் மனைவியைப் பாருங்கள். அவள் பெரும்பாலும் சொகுசாய் வளர்ந்தவள். மான ரோசமுள்ளவள். கல்விப் பண்பும் நாகரிகமும் உடையவள். அவன் பிள்ளைகளைப் பாருங்கள். அவர்கள் வீட்டில் சவுகரியம் இல்லை. படிப்பு இல்லை. பயிற்சி இல்லை. தங்களுக்கு மேன்மையும் பாதுகாவலுமாக இருக்க வேண்டிய மனுஷனைக் குறித்து அவர்கள் அஞ்சி நடுங்குகிறார்கள். பரம்பரையாய்த் தொடர்ந்து வரும் மதுபான ஆசையாகிய சாபத்தோடு அவர்கள் உலகத்திற்குள் உந்தித் தள்ளப்பட்டு, இலச்சையின் சின்னங்களாய் விளங்குகின்றனர்.

குடி வெறியினால் ஒவ்வொரு நாளும் சடிதியாய் உண்டாகும் பயங்கர ஆபத்துக்களை நினைத்துப் பாருங்கள். இருப்புப் பாதை உத்தியோகஸ்தன் ஒருவன் ஓர் அடையாளத்தைக் கவனியாமல் அசட்டை செய்கின்றான் அல்லது அதற்குத் தப்பாக அர்த்தம் பண்ணுகின்றான். வண்டித் தொடர் போகின்றது. இரு வண்டிகள் மோதுகின்றன. அநேகர் உயிர் இழக்கின்றனர். அல்லது ஒரு நீராவிக் கப்பல் தரை தட்டுகின்றது. பிரயாணிகளும் மாலுமிகளும் மூழ்கி மாண்டு போகின்றனர். விசாரணை செய்யும் போது, ஒரு முக்கியமான ஸ்தலத்தில் இருந்தவன் ஒருவன் குடி வெறியினால் மயங்கியிருந்தான் என்று கண்டுபிடிக்கின்றார்கள். மதுபானப் பழக்கம் உடையவன் ஒருவனிடம் நர ஜீவன்கள் எந்த அளவு பத்திரமாக

இருக்கும் என்று நம்பி ஒப்புவிக்க முடியும்? அந்தப் பழக்கத்தை முற்றிலும் அவன் விட்டால் மட்டுமே அவனை நம்பலாம்.

ஒயின், பீர், ஸீடர் முதலான பானங்களும் காரமுள்ள மற்ற மதுபானங்கள் போலவே வெறியுண்டாக்குகின்றன. இந்தப் பானங்களின் உபயோகம் அதிகக் காரமுள்ள பானங்கள் மேல் சுவையும் விருப்பமும் உண்டுபண்ணி, இவ்வாறு மதுபானப் பழக்கத்திற்கு ஏதுவாகி, அந்தப் பழக்கம் நிலைத்து விடுகின்றது. மட்டாக மதுபானம் செய்தல் என்பது மனிதர் குடி வெறி வாழ்க்கைக்குப் பயிற்சி பெறும் பாடசாலை. சாதுவான இக் கிளர்ச்சிப் பொருட்களின் செயல் வெளிக்குத் தோன்றாமல் பதுங்கிக் கிடந்து, தம்மை உபயோகிப்பவன் சந்தேகங் கொள்ளு முன்னமே, அவனைக் குடி வெறியாகிய இராஜ பாட்டையில் பிரயாணம் பண்ணப் புகுமாறு செய்து விடுகின்றது.

உள்ளவாறு குடி வெறியர் என்று ஒருபோதும் நினைக்க முடியாத சிலர் எப்பொழுதும் சொற்ப வெறியுள்ள பானங்களின் செல்வாக்கில் சிக்குண்டு கிடக்கின்றனர். அவர்கள் காய்ச்சல் கொண்டவர்கள் போதும் நிலையில்லாத மனமும், நடுவு நிலைமை யற்ற உள்ளமும் உடையவராயும் உலவுகின்றனர். தாங்கள் பத்திரமான நிலைமையில் இருப்பதாக நினைத்துக்கொண்டு, சகல கொள்கைகளையும் தியாகஞ் செய்து, எவ்வகைத் தடைகளையும் முறித்துப் போட்டு, மேன் மேலும் தீய நெறியில் விரைந்தோடுகின்றனர். மிக உறுதியான தீர்மானமெல்லாம் அடியோடு நாசமாகின்றன. மகாப் பெரிய ஆலோசனை யெல்லாம் அவர்களது இழிவான இச்சையைப் பகுத்தறிவினால் அடக்குவதற்குப் போதுமானவை அல்ல.

சத்திய வேதத்தில் வெறியுள்ள திராட்ச ரசம் உபயோகிக்க ஓரிடத்திலும் அநுமதி இல்லை. கிறிஸ்து கானாவூர் மண விருந்தில் தண்ணீரால் செய்த திராட்ச ரசமானது முந்திரிகைப் பழத்தின் சுயம்பான சாறு. அது குலையிலுள்ள பழத்திலிருந்து எடுக்கும் புது ரசம். அதைக் குறித்து வேதத்தில் "அதை அழிக்காதே, அதிலே ஆசீர்வாதம் உண்டு" என்று சொல்லியிருக்கிறது.

பழைய ஏற்பாட்டில் இஸ்ரவேலருக்கு எச்சரிப்பாக, "திராட்ச ரசம் பரியாசம் செய்யும். மதுபானம் அமளி பண்ணும். அதினால் மயங்குகிற ஒருவனும் ஞானவான் அல்ல" என்று கூறியவர் கிறிஸ்துவே. அவர் அத்தன்மையான பானம் அளிக்கவும் இல்லை. மனிதர் தங்கள் பகுத்தறிவை மயக்கவும் ஞான தரிசனத்தை மறைக்கவும் கூடிய வஸ்துவை விரும்பும்படி பிசாசு அவர்களைச் சோதிக்கின்றான். கிறிஸ்துவோ அவர்கள் தங்கள் இழிவான சுபாவத்தை அடக்கிக்

கீழ்ப்படுத்த வேண்டுமென்று போதிக்கின்றார். அவர் சோதனையான வஸ்துவை ஒருபோதும் மனிதர் முன் வையார். அவர் வாழ்க்கை முழுவதும் சுயநல பரித்தியாகத்திற்கு முன்மாதிரி. வனாந்தரத்தில் நாற்பது நாள் உபவாசத்தில் பசியின் வலிமையை அழிப்பதற்காகவே அவர் நமது நிமித்தம் மனுஷ சுபாவத்திற்கு மகா கடினமாகிய சோதனை அடைந்தார். யோவான் ஸ்நானகன் என்பவர் திராட்சரசமேனும் மதுபானமேனும் உண்ணக் கூடாதென்று திட்டஞ் செய்தவர் கிறிஸ்துவே. அது போன்ற மதுவிலக்கு மனோவா என்பவர் மனைவிக்கு வகுத்தவர் அவரே. அவர் தமது போதனைக்கு விரோதமாக ஒன்றும் செய்யவில்லை. அவர் மண விருந்தினருக்குக் கொடுத்த வெறியில்லாத திராட்ச ரசம் ஆரோக்கியமுள்ளதும் களைப்பை நீக்குவதும் ஆகிய பானம். முதல் ஐக்கிய விருந்தில் நமது இரட்சகரும் அவரது சீஷர்களும் உபயோகித்தது இந்த வகையான திராட்ச ரசமே. இந்த ரசமே இரட்சகரது உதிரத்திற்கு அடையாளமாக ஐக்கிய பந்தியில் எப்பொழுதும் உபயோகிக்க வேண்டும். ஞானுனுமான ஆராதனையானது ஆத்தும இளைப்பாறுதலுக்காகவும், உயிர் அளிப்பதற்காகவும் ஏற்பட்டது. தீமைக்கு ஏதுவான எந்த வஸ்துவும் அதனுடன் சம்பந்தப்படலாகாது.

மது வர்க்கத்தைக் குறித்து வேதமும், இயற்கையும், பகுத்தறிவும் இவ்வாறு போதிக்கும் போது, கிறிஸ்தவர்கள் பீர் உண்டாவதற்கு ஆப்பைப் பூண்டு பயிர் செய்வதும், சந்தை விற்பனைக்கு ஒயினும் விஸ்கியும் உற்பத்தி செய்வதும் தகுமோ? அவர்கள் தங்களைப் போலத் தங்கள் அயலானையும் நேசிக்கும் பட்சத்தில், அவன் போகிற வழியில் அவனுக்குக் கண்ணி வைக்கும்படி உதவி புரியக் கூடுமோ?

பெற்றோர் பொறுப்பு

மதுபானப் பழக்கம் பெரும்பாலும் வீட்டிலேயே தொடங்குகின்றது. மிகவும் செழுமையுள்ளதும் ஆரோக்கியமற்றதுமான உணவு உபயோகிப்பதால், ஜீரண உறுப்புக்கள் பலவீனமாகி, மேன்மேலும் அதிகக் கிளர்ச்சியுள்ள ஆகாரத்தின் மேல் வாஞ்சை உண்டாகின்றது. இவ்வாறே அந்த வாஞ்சையானது இடைவிடாமல் முன்னிலும் அதிகக் காரமுள்ள பதார்த்தங்களை விரும்புமாறு பழக்கம் அடைகின்றது. கிளர்ச்சிப் பொருட்களின் வாஞ்சை விரைவில் அடிக்கடி உண்டாகி அதைத் தடுப்பது கஷ்டமாகி விடுகின்றது. உடம்பு ஏறக்குறைய முழுவதும் நஞ்சு நிரம்பி, அது எந்த அளவு பலவீனம் அடைகின்றதோ அந்த அளவு அப் பொருட்கள் மேல் ஆசை அதிகரிக்கின்றது. தப்பான ஒரு வழியில் ஓர் அடி எடுத்து

வைத்தால், அடுத்த அடியும் எடுத்து வைக்க இடமுண்டாகி விடுகின்றது. தங்கள் பந்தியில் திராட்ச ரசமோ வேறு எந்த வகையான மதுபானமோ கொண்டு வந்து வைத்ததாகக் குற்றஞ் சொல்ல முடியாதவர் பலர், மதுபானத்தின் மேல் விருப்பம் விளைக்கக் கூடியதும் அந்த வகையான சோதனையை எதிர்ப்பது அசாத்தியமாகக் கூடியதுமான உணவுகளைத் தங்கள் பந்தியில் கொண்டு வந்து நிறைக்கின்றனர். தவறான போஜன பானப் பழக்கமானது ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்து குடிவெறிக்கு வழியை ஆயத்தம் பண்ணுகின்றது.

சமுதாயத்திற்கு அழகும் மேன்மையும் தந்து உருப்படுத்துகின்ற இளைஞர்களிடம் இளமைப் பருவத்திலேயே மதுவிலக்குக் கோட்பாடுகள் வேரூன்றி விடின், அப்புறம் விரைவில் மதுவிலக்குப் பிரசாரம் நடத்துவதற்கு அவசியமில்லாமலே போய் விடும். பெற்றோர் தங்கள் அடுக்களையிலேயே தங்கள் பிள்ளைகளுக்குச் சிசுப் பருவத்திலிருந்து கற்பித்து வரும் கொள்கைகளில் மதுவிலக்குப் பிரசாரமும் தொடங்குவார்களாகில், அதனால் சித்தி உண்டாகுமென்று எதிர்நோக்கலாம்.

தாய்மாருக்குத் தங்கள் பிள்ளைகளின் பழக்கங்களையும் சுவைகளையும் திருத்தித் தூய்மை செய்வதில் அதிக வேலை இருக்கின்றது. பசிக்குப் பயிற்சி அளியுங்கள். கிளர்ச்சிப் பொருட்களை அருவருக்குமாறு பிள்ளைகளுக்குக் கற்பியுங்கள். உங்கள் பிள்ளைகள் தங்களைச் சூழ்ந்திருக்கின்ற தீமையை எதிர்த்து நிற்கும் படி அவர்களிடம் சன்மார்க்க சக்தி தழைத்தோங்குமாறு அவர்களை வளருங்கள். மற்றவர்களால் இழுப்புண்டு போகாதிருக்கவும், வலிய செல்வாக்குகளுக்கு இடங் கொடாதிருக்கவும், தங்கள் செல்வாக்கினால் மற்றவர்களை நல் வழிப்படுத்தவும் அவர்களுக்குப் போதியுங்கள்.

ஒவ்வொருவருக்குமுரிய தனிப் பொறுப்பு

மதுவிலக்கின் பொருட்டுப் பெரிய முயற்சிகள் செய்கின்றனர். ஆகிலும், அந்த முயற்சிகளில் பெரும்பான்மை சரியான வழியில் செல்லவில்லை. மதுவிலக்குச் சீர்திருத்தப் பிரசாரகர்கள் ஆரோக்கியமற்ற உணவு, சம்பார வர்க்கம், தேயிலை, காப்பி முதலியவைகளின் உபயோகத்தால் விளையும் தீமைகளைக் குறித்து விழிப்புள்ளவர்களாய் இருத்தல் வேண்டும். மதுவிலக்குத் தொண்டர்கள் அனைவர்க்கும் அனுகூலம் உண்டாக வேண்டுமென்று ஆசீர்வாதம் கூறுகின்றோம். ஆகிலும், அவர்கள் எந்தத் தீமைக்கு விரோதமாகப் போர் செய்கின்றார்களோ, அந்தத் தீமைக்குக் காரணம் என்னவென்று ஆழ்ந்து சிந்திக்கவும், தாங்கள் செய்யும் சீர்திருத்தத்தில் தாங்கள் எப்பொழுதும் ஒரே போக்காய் உறுதி கொண்டிருக்கவும் விரும்புகின்றோம்.

"உடம்பின் மெல்லிய இயந்திர அமைப்பை ஒழுங்காகப் பாதுகாத்துக் கொள்வோமாகில், அதன் பலன் ஆரோக்கியம்."

மன வலிமை, நல்லொழுக்க வலிமை, இவைகளின் சரியான நிதானம் பெரும்பாலும் உடம்பின் சரியான நிலைமையைப் பொறுத்திருக்கின்றது என்று ஜனங்களுக்கு விளக்கிக் காட்ட வேண்டும். உடம்பைப் பலவீனப்படுத்தித் தாழ்வடையச் செய்கின்ற மயக்கப் பொருட்களும், இயற்கைக்கு விரோதமான கிளர்ச்சிப் பொருட்களும் எல்லாம், அறிவையும் ஒழுக்கத்தையும் பலவீனப்படுத்தித் தாழ்த்திக் கெடுத்து விடும். குடிவெறியானது உலகத்தின் ஒழுக்கக் குறைவுக்கு அஸ்திபாரமாக இருக்கின்றது. தாறுமாறான போஜன விருப்பத்திற்கு மனிதன் இடங் கொடுப்பதினால், சோதனைக்கு எதிர்த்து நிற்கும் பலத்தை இழந்து போகின்றான்.

மதுவிலக்குச் சீர்திருத்த வாதிகளுக்கு இந்த வழியில் ஜனங்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கும் வேலை இருக்கின்றது. தளர்ந்து போன சக்திகள் இயற்கைக்கு விரோதமாக விட்டு விட்டு செயலாற்றும் பொருட்டு, அவைகளுக்கு ஊக்கமுண்டாக்குகின்ற கிளர்ச்சிப் பொருட்களின் உபயோகத்தினால் ஆரோக்கியத்திற்கும், நல்லொழுக்கத்திற்கும், உயிர் வாழ்க்கைக்கும் கூட ஆபத்து உண்டு என்று அவர்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும்.

தேயிலை, காப்பி, புகையிலை, மதுபானம் முதலியவற்றிற்கு விலகிப் பத்திரமாய் இருப்பதற்கு ஒரே வழி என்னவென்றால், அவைகளைத் தீண்டாமலும், ருசி பாராமலும், கையில் எடாமலும் இருப்பதே. தேயிலை, காப்பி முதலான பானங்கள் மேல் உண்டாகின்ற ஆசையானது மதுபானம், புகையிலை முதலானவற்றின் மேல் உண்டாகின்ற ஆசையே போன்றது. சில சந்தர்ப்பங்களில் அந்தப் பழக்கமும், குடிவெறியன் மதுபானப் பழக்கத்தை விட்டு விடுவது எவ்வளவு கஷ்டமோ அவ்வளவு கஷ்டமுடையதாய் இருக்கின்றது. அவைகளை விட்டு விட முயல்வோர் கொஞ்சக் காலத்திற்கு ஏதோ ஒன்றைப் பறி கொடுத்தவர் போன்ற உணர்ச்சியுடையவராய் மிகவும் கஷ்டம் அடைவர். ஆயினும், விடாமுயற்சியால் அவர்கள் அந்தத் தீராத ஆசை தீர்ந்து, அந்த உணர்ச்சியும் குறைந்து, வெற்றி பெறுவர். இயற்கைக்கு உண்டான சேதம் நீங்கிச் சீர்ப்படுவதற்குச் சிறிது காலம் செல்லும். என்றாலும், அதற்கு அவகாசம் கொடுக்க வேண்டும். அப்போது இயற்கை சத்தி திரண்டு வந்து, தன் தொழிலை மேன்மையாகவும் நன்மையாகவும் செய்து முடிக்கும்.

மருந்துகளின் உபயோகம்

காரணமின்றி ஒருபோதும் நோய் வராது. ஆரோக்கிய விதிகளை அசட்டை செய்வதே நோய்க்கு வழி உண்டாக்கி அதை அழைத்துக் கொண்டு வருகின்றது. பலர் தங்கள் பெற்றோர்கள் மீறி நடந்த பலனைத் தாங்கள் அநுபவிக்கின்றனர். தங்கள் பெற்றோர் செய்த காரியங்களுக்குத் தாங்கள் பொறுப்பாளிகள் ஆகா விட்டாலும், சுகாதார விதிகள் எவை என்றும், அவைகளை மீறி நடவாதிருப்பது எப்படி என்றும் அறிந்து கொள்வது அவர்கள் கடமை. அவர்கள் தங்கள் பெற்றோர் பழகிய தவறான பழக்கங்களை விட்டுவிட்டு, திருந்திய வாழ்க்கையினால் மேன்மையான நிலைமை அடைய வேண்டும்.

ஆகிலும், பெரும்பாலோர் தங்கள் தவறான செய்கைகளினாலேயே துன்பம் அடைகின்றனர். தங்கள் உணவு, பானம், ஆடை, தொழில் முதலான பழக்கங்களால் அவர்கள் சுகாதார தத்துவங்களை அசட்டை செய்கின்றனர். இயற்கை விதிகளை அவர்கள் மீறி நடப்பது நிச்சயமான பலனைக் கொண்டு வருகின்றது. தங்களுக்கு நோய் வரும் போது, அனேகர் தங்கள் நோய்க்குத் தாங்களே உண்மையான காரணம் என்று உணராமல், தாங்கள் படும் அவதியினால் கடவுளுக்கு விரோதமாக முறுமுறுக்கின்றனர். ஆகிலும், இயற்கை விதிகளை அசட்டை செய்ததினால் வந்த நோய்க்குக் கடவுள் பொறுப்பாளி அல்லர்.

கடவுள் நமக்கு ஓர் அளவான ஜீவ சக்தியைக் கொடுத்திருக்கின்றார். அவ்வாறே உயிரின் பற்பல தொழில்களை நடத்துவதற்குப் பொருத்தமான உறுப்புக்களையும் அதற்கு அமைத்திருக்கின்றார். இந்த உறுப்புக்கள் ஏகமாய் ஐக்கியப்பட்டுத் தொழில் புரிய வேண்டும் என்பது அவருடைய உத்தேசம். நாம் ஜீவ சக்தியைக் கவனமாகப் போற்றி, உடம்பின் மெல்லிய யந்திர அமைப்பை ஒழுங்காகப் பாதுகாத்துக் கொள்வோமாகில், அதன் பலன் ஆரோக்கியம். இப்படி இருக்க, ஜீவ சக்தியானது மிகத் தீவிரமாகச் செலவழிந்து போகுமானால், நரம்பு மண்டலமானது தற்கால உபயோகத்திற்கு வேண்டிய சக்தியைச் சேமிப்பிலிருந்து கடன் வாங்குகின்றது. ஓர் உறுப்புக்குச் சேதம் உண்டானால் எல்லா உறுப்புகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன. இயற்கையானது வெளிப்படையான எதிர்ப்பு இல்லாமல் மிகுதியான துர்ப்பிரயோகத்தைச் சகித்துக் கொண்டிருக்கின்றது. அப்புறம் அது திவிரித்து எழும்பி, தன்னைத் தகாத விதமாய் நடத்தியதால் தனக்கு உண்டான கேடுகளை எல்லாம் நீக்கிப் போடும் படி,

ஓரே தீர்மானமாக முயற்சி செய்கின்றது. இந்த நிலைமையைச் சீர் திருத்தும் படியாக அது செய்யும் இவ் வகை முயற்சியானது, பெரும் பாலும் சுரமாகவும், மற்றும் பற்பல நோய்களாகவும் வெளிப்படு கின்றது.

பகுத்தறிவு மருந்து

தேகம் கெட்டுப் போய் வரும் போது, நோயாளி மற்றவர் எவ ரும் தனக்குச் செய்ய முடியாத உதவியைத் தானே பெரும்பாலும் தனக்குத் தேடிக் கொள்ளலாம். முதன் முதல் அவன் செய்ய வேண் டிய காரியம் நோயின் உண்மையான தன்மையைக் கண்டுபிடிப்பது. அப்புறம் செய்ய வேண்டிய காரியம் நோய் வந்த காரணத்தை நீக் கும் படி விவேகத்தோடு முயற்சி செய்வது. உடம்பின் எகோபித்த தொழிலானது அமித வேலையினாலும், அமித போஜனத்தாலும், மற் றும் ஒழுங்கீனங்களாலும் தவறிச் சீர்கெட்டுப் போயிருந்தால், அதற்கு மேல் நஞ்சு மருந்துகளைக் கொண்டு வந்து சுமத்தி அதற்குக் கஷ்ட நிவாரணம் பண்ண முயற்சி செய்யக் கூடாது.

உணவு மருந்து

அடக்கமில்லாமல் உண்பதே பெரும்பாலும் பிணிக்குக் கார ணம். இயற்கைக்கு மிகவும் தேவையானது என்னவென்றால், தன் மேல் சுமத்தியிருக்கின்ற தாங்க முடியாத சுமையை நிவிர்த்தி செய்து விடுவதே. பல சந்தர்ப்பங்களில் பிணிக்கு மிகச் சிறந்த மருந்து என்பது, மிதமிஞ்சி வேலை செய்திருக்கும் ஜீரண உறுப்புக்கள் இளைப்பாற அவகாசமுண்டாகும் படி, பிணியாளி ஒரு தடவையோ இரு தடவையோ உண்ணாமல் உபவாசம் செய்வதே. சில நாள் வரைக்கும் பழங்களையே உண்டு கொண்டிருப்பது மூளையினால் வேலை செய்வோர்க்குப் பெரும்பாலும் சிறந்த பரிகாரமாகும். பல தடவைகளில் சிறிது காலம் உண்ணாவிரதம் இருந்து, அப்புறம் சாமானிய உணவு மிதமாய் உண்பது, இழந்து போனதை மீட்டுக் கொள்ளும் இயற்கை முயற்சியினால் சுகமடைய ஏதுவாகும். நோயினால் அவதிப்படுவோர் பலர் இரண்டொரு மாத காலம் உணவு விஷயத்தில் இச்சையடக்கமுள்ளவர்களாய் நடந்து கொள்வார்களா கில், தன்னல மறுப்பின் வழியே ஆரோக்கிய வழி என்பதை ஒத்துக் கொள்வார்கள்.

இளைப்பாறுதல் மருந்து

சிலர் மிதமிஞ்சிய வேலையால் தங்களுக்கு நோயை வருவித்துக் கொள்ளுகின்றனர். இவர்கள் மீண்டும் சுகம் அடைவதற்கு இளைப்

பாறுதலும், கவலையில்லாதிருத்தலும், மட்டான உணவும் இன்றியமையாதவை. ஒரே இடத்தில் அடைபட்டு இடைவிடாமல் வேலை செய்வதால் மூளையும் நரம்பும் தளர்ந்து இளைப்படைந்தவர்களுக்கு, சாமானிய வாழ்க்கை நடத்திக் கொண்டு, கவலையில்லாமலிருந்து, இயற்கைப் பொருட்களோடு நெருங்கிப் பழகக் கூடிய நாட்டுப்புற யாத்திரை மிகவும் உதவியாயிருக்கும். வயல் வெளிகளிலும் வனங்களிலும் அலைந்து திரிவதும், மலர் பொறுக்குவதும், பறவைகளின் பாட்டைக் கேட்பதும், மற்றெந்த வகையான ஆரோக்கிய சாதனங்களிலும் அதிகமாய் உடல் நலம் அளிக்கும்.

நீரின் உபயோகம்

சுகமுள்ள காலத்திலும், பிணியுள்ள காலத்திலும் சுத்தமான நீர் கடவுள் அருளும் திவ்விய ஆசீர்வாதங்களில் ஒன்று. அதைச் சரியாய் உபயோகித்தால் ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கும். அது விலங்குகளுக்கும் மனிதர்களுக்கும் தாகம் தணிக்குமாறு கடவுள் தந்த பானமாகும். தண்ணீர் தாராளமாய்க் குடிக்க வேண்டும். அது உடம்பின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து பிணியைத் தடுக்க இயற்கைக்கு உதவி புரிகின்றது. தண்ணீரின் வெளிப் பிரயோகமானது இரத்த ஓட்டத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கு மகா எளிதும் திருப்தியுமான வழிகளில் ஒன்று. குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது மிகச் சிறந்த பல விருத்தி மருந்தாகும். வெந்நீரில் குளிபபது சருமத்திலுள்ள துவாரங்களைத் திறந்து இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தங்களை வெளியேற்றும். வெந்நீர் ஸ்நானமும் வெதுவெதுப்பான ஸ்நானமும் ஆகிய இரண்டும் நரம்புகளின் சோர்வை நீக்கி இரத்த ஓட்டத்தைச் சமப்படுத்தும்.

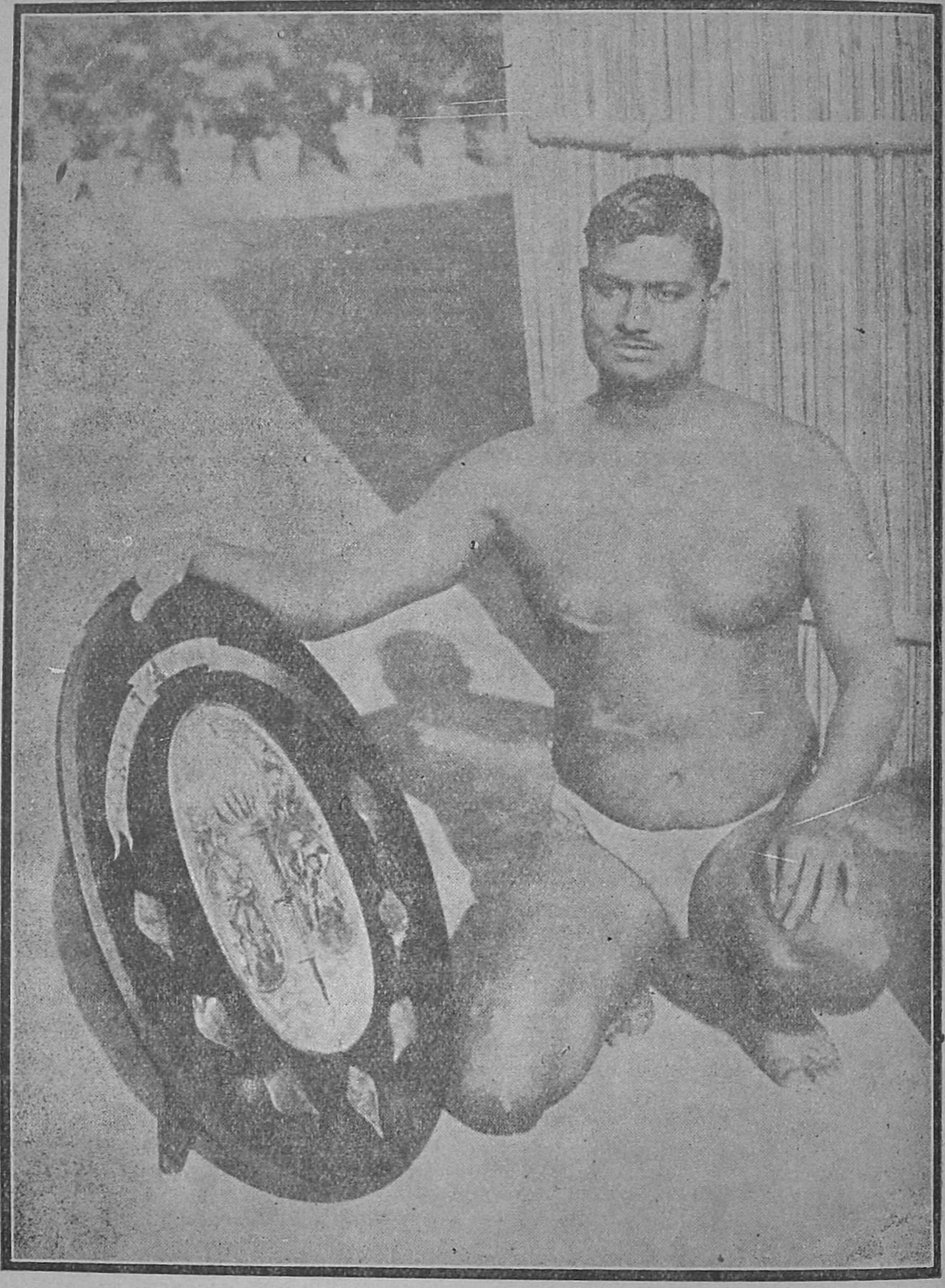
ஆகிலும், அநேகர் நீரின் சரியான உபயோகத்தினால் விளையும் நன்மைகளை ஒருபோதும் அநுபவ வாயிலாய் உணராதிருக்கின்றனர். நீர் என்றால் அஞ்சி நடுங்குகின்றனர். ஜல சிகிச்சையானது தான் அடைய வேண்டிய அளவு நன்கு மதிப்பு அடையவில்லை. அதைத் திறமையாய் உபயோகிப்பதற்கு உழைப்பு வேண்டும். அங்ஙனம் உழைத்துப் பயன் பெற அநேகருக்கு விருப்பமில்லை. இந்த விஷயத்தைக் குறித்த அறியாமையும் அசட்டையும் குற்றமில்லாமல் போகாது. நீரை உபயோகித்து நோவை நீக்கவும் பிணியைத் தடுக்கவும் பற்பல வழிகள் உண்டு. சாதாரண கிருக சிகிச்சைகளில் அதன் உபயோகத்தைக் குறித்து யாவரும் அறிந்திருக்க வேண்டும். விசேஷமாய் தாய்மார் சுகமுள்ள காலத்திலும் பிணியுள்ள காலத்திலும் தங்கள் குடும்பத்தைக் கவனித்துக் கொள்ளத் தக்க வழிவகைகளை அறிந்திருக்க வேண்டும்.

உடற் பயிற்சியின் நன்மைகள்

நாம் வேலை செய்து உயிர் வாழ்ந்திருக்க வேண்டுமென்பது இயற்கை விதி. உடம்பின் உறுப்புக்கள் ஒவ்வொன்றிற்கும் வேலை நியமித்திருக்கிறது. அந்தந்த வேலையைச் செய்வதினால் அந்தந்த உறுப்பு வளர்ச்சியும் பலமும் அடைகின்றது. எல்லா உறுப்புக்களும் தொழில் செய்வதால் உடம்புக்கு வலிமையும் ஊக்கமும் உண்டாகின்றது. தொழில் செய்யா விட்டால் அழிவும் சாவும் நேரிடும். ஒரு கையைச் சில வார காலம் உபயோகியாமல் கட்டி வைத்திருந்து, அப்புறம் கட்டை அவிழ்த்து எடுத்துப் பார்த்தால், அந்தக் கையானது அவ்வளவு காலமும் மட்டாய் உபயோகித்து வந்த அடுத்த கையைக் காட்டிலும் பலவீனமுள்ளதாக இருக்கக் காணலாம். உழைப்பின்மையானது தசை மண்டலம் முழுவதிலும் அதே வகையான பலனையே தருகின்றது. பலவீனர்கள் வேலை செய்யாமல் இருக்க இடங் கொடுக்கலாகாது. எப்பொழுதேனும் மிதமிஞ்சிய கடின உழைப்பு இருந்தால், அப்புறம் சிறிது காலம் யாதொரு வேலையும் செய்யாமல் முற்றிலும் இளைப்பாறுவது சில சமயங்களில் கடின நோய் வராமல் தடை செய்யும். ஆயினும் தீராத பலவீனரை ஒரு வேலையும் செய்யாமல் நிறுத்தி வைப்பது அவசியம் அன்று.

உடற் பயிற்சி இல்லாமை நோய் பலுகுவதற்குக் காரணம் ஆகும். பயிற்சியானது இரத்த ஓட்டத்தைத் துரிதப்படுத்தி அது உடம்பெங்கும் சமமாக ஓடும் படி செய்கின்றது. சோம்பலாக இருக்கும் பொழுதோ, இரத்தம் தாராளமாக ஓடாமல், ஜீவனுக்கும் சுகத்துக்கும் மிகவும் அவசியமாய் அதில் உண்டாக வேண்டிய மாறுதல்கள் உண்டாகிறதில்லை. சருமமும் செயலற்றுப் போகின்றது. வேகமான பயிற்சியினால் இரத்த ஓட்டம் துரிதப்பட்டு, சருமம் ஆரோக்கியமுள்ள நிலைமை அடைந்து, நுரையீரல் அசுத்தக் கலப்பில்லாத ஏராளமான சுத்த ஆகாயத்தினால் போஷணை பெற்றால் அல்லாமல், அசுத்த வஸ்துக்கள் உடம்பிலிருந்து வெளியே தள்ளப்பட வேண்டிய பிரகாரம் தள்ளப்படுவதில்லை. உடம்பின் இவ் வகை நிலைமையானது அசுத்த வஸ்துக்களை வெளியேற்றும் உறுப்புக்கள் மேல் இரட்டிப்பான பாரத்தைச் சுமத்தி விடுகின்றது. அதன் பலன் நோய் தான்.

மன முயற்சியினால் நோயுற்றோர் களைப்பை உண்டாக்கும் சிந்தனை செய்யாமல் அமைதியாய் இளைப்பாற வேண்டும். ஆனாலும், அவர்கள் மனோ சக்தியை உபயோகிப்பது எவ் வகையிலும் அபாயம் என்று எண்ண இடங் கொடுக்கலாகாது. பலர் தங்கள் ஆரோக்கிய நிலை உள்ளவாறு இருப்பதிலும் அதிக மோசமாக இருக்கின்றது



நாம் வேலை செய்து உயிர் வாழ்ந்திருக்க வேண்டும் என்பது இயற்கை விதி.

என்று நினைத்துக் கொள்ளுகின்றனர். இந்த வகையான மனோ பாவம் நோய் நீங்கிக் குணமடைவதற்கு ஏற்றதன்று. அவ்வாறு நினையாதிருப்பதற்கு உபாயம் செய்ய வேண்டும்.

குருக்கள், ஆசிரியர்கள், மாணுக்கர்கள், மற்றும் மன முயற்சியாளர்கள் உடற் பயிற்சி சிறிதுமின்றிக் கடுமையான மன முயற்சி செய்வதன் பயனைப் பெரும்பாலும் நோய்வாய்ப் படுகின்றனர். அவர்களுக்குத் தேவையானது என்னவென்ருல், சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையே. இச்சை அடக்கமும், கடுமையான பழக்கமும், ஒழுங்கான உடற் பயிற்சியும் ஒருங்கு சேர்ந்தால், அவர்களுக்கு மனோ பலமும் தேக பலமும் சித்திக்கும். மன முயற்சி செய்வோர் யாவருக்கும் இதனால் கஷ்டத்தைச் சகிக்கும் ஆற்றல் உண்டாகும்.

மிதமிஞ்சிய தேக முயற்சியினால் நோயுற்றோர் அந்த முயற்சியை முற்றிலும் விட்டு விட இடங் கொடுக்கலாகாது. தேக முயற்சியினால் பெரும் பயன் அடைய விரும்புவோர் அது ஒழுங்காகவும் மனத்திற்குப் பிடித்தமானதாகவும் இருக்கும் படி செய்து கொள்ள வேண்டும். வீட்டுக்கு வெளியே போய்ச் செய்யும் உடற் பயிற்சியே உத்தமமானது. அந்தப் பயிற்சி தானும் பலவீனமடைந்த உறுப்புக்களை உபயோகிப்பதால் அவை பலம் அடையத் தக்கவாறு வகுக்க வேண்டும். அதை நமது முழு மனதோடு செய்ய வேண்டும். கைத்தொழில் வேண்டா வெறுப்பு வேலையாகக் குன்றிப் போகலாகாது.

நோயாளிகள் வேலையின்றிச் சும்மா இருக்கும் போது, அவர்கள் நேரமும், கவனமும், எண்ணமும் எல்லாம், தங்களைப் பற்றியே சுற்றி வருகின்றன. அவர்கள் சலிப்பும் எரிச்சலும் அடைகின்றனர். பல தடவைகளில் அவர்கள் தங்கள் நிலைமை உள்ளவாறு இருப்பதிலும் அதிகக் கடுமையாக இருக்கின்றது என்று நினைத்துக் கொண்டு, அந்தக் கெட்ட நினைவிலேயே அமிழ்ந்து போய், யாதொன்றும் செய்ய இயலாதிருக்கின்றனர்.

இந்த வகையான சந்தர்ப்பங்களில் எல்லாம், செம்மையாக வகுத்த உடற் பயிற்சி மிகச் சிறந்த பரிகார சாதனமாகும். சிலர் விஷயத்தில் அது நோய் குணமாவதற்கு இன்றியமையாதது. கைகள் வேலை செய்யும் பொழுது சிந்தனையும் உடன் செல்லுகின்றது. இவ்வகை நோயாளிகளுக்குத் தேவையான சிகிச்சை சிந்தனையைத் தூண்டிவிடுதலே. மனம் மந்த கதியுற்றுச் சிந்தனை விபரீதமடையும் பொழுது, பிணிக்கு எதிர்த்து நிற்பது அசாத்தியமாகி விடும்.

பலவீனர்கள் மிகப் பெரும்பாலோர் மேல் வரக் கூடிய பெரிய சாபம் உழைப்பின்மை தான். உள்ளமும் உடம்பும் வருந்தா வண்ணம் பயன் தரக் கூடிய வேலையில் இலகுவாக உழைப்பது அவை

இரண்டிற்கும் மிகவும் நன்மை. அது தசைநார்களைப் பலப்படுத்தி, இரத்த ஓட்டத்தை அபிவிருத்தி செய்து, யாவரும் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்கின்ற இந்த உலகத்தில் தான் முற்றிலும் பயன் கெட்டுப் போகவில்லை என்று அறிந்து கொள்வதால், பலவீனமுள்ள மனிதனுக்குத் திருப்தி அளிக்கின்றது. அவன் மூதன் முதல் சொற்ப வேலையே செய்வான். ஆனாலும், தன் பலம் வர வர அதிகரிப்பதை விரைவில் கண்டறிந்து, அப்புறம் அதற்குத் தக்கவாறு அதிகமான வேலை செய்யக் கூடியவன் ஆவான்.

ஸி. மிவடா

மனமகிழ்ச்சி பரம ஔஷதம்.

உடற் பயிற்சியானது ஜீரண உறுப்புக்களுக்குச் சுகமும் பலமும் தருவதால் ஜீரண சக்தி இல்லாதவனுக்கு அது மிகவும் உதவியாகும். உணவுக்குப் பின்பு உடனே கடுமையான கல்வி ஆராய்ச்சியாவது வேகமான உடற் பயிற்சியாவது செய்தால், ஜீரணத் தொழில் தடைபடும். எனினும், உணவுக்குப் பின்பு நிமிர்ந்த தலையும் விரிந்த மார்பும் உடையராய்ச் சிறிது நேரம் உலாவினால் பெரிய நன்மை விளையும்.

உடற் பயிற்சியைக் குறித்து எவ்வளவு தான் சொல்லியும் எழுதியும் இருந்தாலும், அதை அசட்டை பண்ணுவோர் இன்னும் பலர் உண்டு. உடம்பில் இரத்த ஓட்டம் தடையின்றி ஓடாமையால், சிலர் பருத்துப் போகின்றனர். மிதமிஞ்சிய உணவு ஜீரணிப்பதற்காகக் கடுமையாக வேலை செய்து ஜீவ சக்திகள் தளர்ந்து போவதால், மற்றும் சிலர் மெலிந்து, பலவீனமாய் இருக்கின்றனர். இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தங்களை நீக்கிச் சுத்திகரிப்பதற்குக் கல்லீரல் அளவுக்கு அதிகமாக உழைக்க வேண்டியதிருக்கிறது. அதன் பயனாய் நோய் உண்டாகின்றது.

ஒரே இடத்தில் எப்போதும் உட்கார்ந்து வேலை செய்யும் பழக்கமுடையவர்கள், வேனிற் காலத்திலாயினும் மழை காலத்திலாயினும், காலநிலை சவுகரியமாயிருக்கும் போது, ஒவ்வொரு நாளும் திறந்த வெளியில் உடற் பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். உலாவுதல் அதிகமான தசைநார்களுக்குப் பயிற்சி தருவதால், குதிரைச் சவாரி செய்வதிலும் தேர் ஓட்டுவதிலும் பார்க்க மிகச் சிறந்தது. நடக்கும் போது நுரையீரல் விரைவாக வேலை செய்யாதிருப்பது கூடாமையால், அது ஆரோக்கியமுள்ள சிறந்த தொழிலுக்கு உட்படுகின்றது.

இத் தன்மையான பயிற்சிகள் பல சந்தர்ப்பங்களில் உடல் நலத்திற்கு மருந்தைக் காட்டிலும் மிகச் சிறந்தவையாகும். வைத்தியர்கள் பெரும்பாலும் தாங்கள் சிகிச்சை செய்யும் நோயாளிகள் சமுத்திர யாத்திரை செய்ய வேண்டுமென்றும் ஏதேனும் உலோக ஊற்றுக்குப் போக வேண்டுமென்றும், சீதோஷ்ண மாறுதலுக்காக வெவ்வேறு ஸ்தலங்களைத் தரிசிக்க வேண்டுமென்றும் ஆலோசனை கூறுகின்றனர். ஆகிலும் பலர் விஷயத்தில் இச்சையடக்கமாய் உண்டு, உற்சாகமும் ஆரோக்கியமுமான உடற் பயிற்சி செய்வார்களாகில், மீண்டும் சுகம் பெறுவர். காலமும் பணமும் மீதியாகும்.

மானத சிகிச்சை

தேகத்திற்கும் மனத்திற்கும் உள்ள உறவு மிகவும் நெருக்கமானது. ஒன்றிற்கு ஏதேனும் நேரிட்டால் அடுத்தது அதன் மேல் அநுதாபம் கொள்ளுகின்றது. மனத்தின் நிலைமையானது அநேகர் உணர்ந்திருப்பதிலும் மிகவும் அதிகமாய் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கின்றது. மனிதர் வருந்துகின்ற பல நோய்களுக்கு மனத் தளர்ச்சியின் பலனே காரணம். வருத்தம், கவலை, அதிருப்தி, வியாகுலம், குற்ற உணர்ச்சி, அவநம்பிக்கை இவை யனைத்தும் ஜீவ சக்திகளைக் கெடுத்து, அழிவையும் சாவையும் வரவழைக்கின்றன.

நினைவினாலேயே சில தருணங்களில் நோய் வருகின்றது. பல தருணங்களில் அது நினைவினாலேயே மிகவும் வளர்கின்றது. தாங்கள் ஆரோக்கியமுள்ளவர்கள் என்று நினைப்பதினாலேயே பூரண ஆரோக்கியமாய் இருக்கக் கூடியவர்கள் அநேகர் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் நோயாளிகளாய் இருக்கின்றனர். தாங்கள் வீட்டை விட்டுச் சிறிது நேரம் வெளியே சென்றாலும் நோய் உண்டாகி விடும் என்று பலர் நினைக்கின்றனர். அந்த நினைவின் பயனே அவர்கள் எதிர்பார்த்ததைக் கொண்டு வருகின்றது. பலர் நோயினால் சாகின்றனர். ஆனாலும், அந்த நோய்க்கு முற்றிலும் காரணம் அவர்களது நினைவே.

துணிவு, நம்பிக்கை, உண்மை, அநுதாபம், அன்பு முதலான குணங்கள் ஆரோக்கியத்தை வளர்த்து, ஆயுளைப் பெருகச் செய்கின்றன. திருப்தியுள்ள மனமும், உற்சாகமுள்ள சிந்தையும், உடம்புக்குச் சுகமும் உள்ளத்திற்குப் பலமும் அளிக்கின்றன. "மனமகிழ்ச்சியே நல்ல மருந்து."

பிணியாளிக்குச் சிகிச்சை செய்யும் விஷயத்தில் மனத்தின் செல்வாக்கை அற்பமாய் எண்ணலாகாது. நேர்மையாய் உபயோகிக்கும் பட்சத்தில், நோயை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கு அதன் செல்வாக்கு மிகச் சிறந்த சாதனங்களில் ஒன்று ஆகும்.

மனத்தினால் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது

ஒரு வகையான மானத சிகிச்சை உண்டு. அது தீமையை உண்டாக்கும் மிக்க பயனுள்ள சாதனங்களில் ஒன்று. இதை விஞ்ஞானம் என்று சொன்னாலும், பலமில்லாதவன் மனம் பலமுள்ளவன் மனத்தில் கலந்து போகும் வண்ணம், ஒன்று மற்றொன்றின் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவரப்படுகின்றது. ஒருவன் மற்றொருவனது

கருத்தின் படி நடக்கிறான். இங்ஙனம், நினைவுகளின் போக்கை மாற்றக் கூடுமென்றும், நோயாளிகள் நோயை எதிர்த்து மேற்கொள்ள அவர்களுக்குப் பலம் கொடுக்கக் கூடுமென்றும் மேன்மை பாராட்டுகின்றனர்.

இந்தச் சிகிச்சை முறை, அதன் உண்மையான இயல்பையும் போக்கையும் அறியாதவர்களாலும், அது நோயாளிகளுக்கு நன்மை விளைக்கும் சாதனம் என்று நம்புகிறவர்களாலும் கையாளப்படுகின்றது. ஆனாலும், விஞ்ஞானம் என்று சொல்லுகிற இது பொய்யான தத்துவங்கள் மேல் அஸ்திபாரம் இடப்பட்டுள்ளது. இது கிறிஸ்து இயல்புக்கும் சிந்தைக்கும் அயலானது. இது உயிரும் உய்வுமாக இருக்கின்ற அவரிடம் கொண்டு போகாது. பிறர் மனங்களைத் தன்னிடம் கவர்ந்து கொள்ளுகிறவன் அவைகளுக்கு உண்மையான வல்லமை கிடைக்கும் மூலஸ்தானத்திலிருந்து அவைகளை விலக்கி விடுகின்றான்.

மனிதன் எவனும் மற்றொருவன் கையில் செயலற்ற கருவியாக இருக்கும் படி தன் மனத்தையும் சிந்தையையும் அவனுடைய கட்டுப்பாட்டுக்கு ஒப்புக் கொடுத்து விடுவது கடவுளுடைய நோக்கம் அன்று. எவனும் தன் தனிப் பண்பு மற்றொருவன் தனிப் பண்புடன் கலந்து போக விடலாகாது. மனிதன் எவனையும் நோயைக் குணமாக்குவதற்குரிய மூல சக்தி என்று எதிர்நோக்கலாகாது. தான் கடவுளையே சார்ந்திருக்க வேண்டும். கடவுள் கொடுத்திருக்கிற மேன்மையான மனிதத் தன்மையானது, அந்தக்கடவுள் ஆட்சிக்கு உட்படலாமே யல்லாமல், எந்த மனிதன் ஆட்சிக்கும் உட்படலாகாது.

மனிதர் தம்முடன் நேர்முகமான தொடர்பு வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்று கடவுள் விரும்புகிறார். மனிதர்களுடன் நடத்தும் தமது நடபடிகளிலெல்லாம் ஒவ்வொருவருக்குமுரிய தனிப் பொறுப்பின் தத்துவத்தை அவர் ஒப்புக் கொள்ளுகிறார். ஒவ்வொருவரும் தனி யுரிமை யுணர்ச்சியை வளர்க்கவும் அவரவர் தத்தம் விருப்பத்தின் படியே நடந்து கொள்ளும் அவசியத்தை வற்புறுத்தவும் வழி தேடுகிறார். மனிதத் தன்மை தெய்வத் தன்மையோடு உறவாடவும் மனிதர்கள் தெய்வ சாயலாக மாறவும் அவர் விரும்புகின்றார். இந்த நோக்கத்தைக் கெடுக்கும் படி பிசாசு முயற்சி செய்கின்றான். அவன் மனிதர் மேல் மனிதர் சார்ந்து கொள்ளும் படி செய்ய வழி தேடுகின்றான். மனிதர் மனம் கடவுளை விட்டுப் பிரிந்து போகும் போது, அந்தச் சோதனைக்காரன் அந்த மனத்தைத் தன்னுடைய ஆட்சிக்குள் கொண்டு வந்து விடுவான். அவன் மனிதர் இயல்பை அடக்கி ஆளும் சக்தி வாய்ந்தவன்.

மனத்தினால் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் வித்தையானது பிசாசினால் உற்பத்தியாயிற்று. தான் தலைமைச் செயலாளனாக இருக்கவும், தெய்வ தத்துவ சாஸ்திரத்தில் மனுஷ தத்துவ சாஸ்திரத்தைப் புகுத்தவும், அவன் அதை உற்பத்தி செய்தான். கிறிஸ்தவர்கள் என்று சொல்லிக் கொள்ளுகிறவர்கள் ஒப்புக் கொண்டிருக்கிற தவறுகளில் எல்லாம் இது பெரிய தவறு. இது மிகவும் அபாயமுள்ள வஞ்சகமும் கடவுளை விட்டு மனிதனைப் பிரித்து விடக் கூடிய சக்தியும் வாய்ந்தது. இந்த வித்தை குற்றமற்றது போல் தோன்றினாலும், நோயாளிகளிடம் பிரயோகிக்கும் போது, அவர்கள் குணமடைய ஏதுவாகாமல் கெட்டுப் போக ஏதுவாகின்றது. அது பிசாசு உட்புகுந்து, தன்னை மற்றொரு மனத்தினால் கட்டுப்படுத்த ஒப்புக் கொடுக்கும் மனத்தையும், அந்த மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மற்ற மனத்தையும், ஆக இரண்டையும் கைப்பற்றிக் கொள்ள அவனுக்கு வழி திறந்து விடுகின்றது.

இவ்வாறு கெட்ட சிந்தையுள்ள புருஷர்களுக்கும் ஸ்திரீகளுக்கும் கிடைத்திருக்கிற இந்தச் சக்தி பயங்கரமானது. மற்றவர்களுடைய பலவீனத்தையும் மதியீனத்தையும் தமக்குச் சாதகமாக வைத்துக் கொண்டு உயிர் வாழ்ந்திருக்கின்ற இவர்களுக்கு அதனால் எவ்வளவு சிலாக்கியங்கள் கிடைக்கின்றன? எத்தனை பேர் பலவீனமும் நோவுற்றதுமான மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதின் மூலமாய்த் தங்கள் கெட்ட இச்சையையும் பேராசையையும் திருப்தி பண்ணி ஆதாயம் அடைகிறார்கள்?

நாம் மனிதத் தன்மையால் மனிதத் தன்மையைக் கட்டுப்படுத்துவதைக் காட்டிலும் அதிக நன்மையான வேறொரு வேலை இருக்கின்றது. வைத்தியன் ஜனங்களை மனித சக்தியை விட்டுத் தெய்வ சக்தியை எதிர்நோக்கும் படி பழக்க வேண்டும். நோயாளிகள் ஆத்ம சரீர சிகிச்சைகளுக்காக மனிதர் மேல் சார்ந்து கொள்ள வேண்டுமென்று அவர்களுக்குப் போதிப்பதற்குப் பதிலாக, தம்மிடத்தில் வருகிற யாவருக்கும் சர்வாங்க பரிபூரண சுகம் அளித்துக் காப்பாற்ற வல்ல ஏக தெய்வத்தின் மேல் சார்ந்து கொள்ள அவர்களைத் திருப்பி விட வேண்டும். மனிதனுக்கு மனத்தை உண்டாக்கினவர் அந்த மனத்திற்குத் தேவையானது இன்னதென்று அறிவார். கடவுள் ஒருவரே ஆரோக்கியம் அளிக்க வல்லவர். தேகத்திலும் மனத்திலும் நோய் கொண்டவர்கள் அந்த நோயை நீக்க வல்ல கிறிஸ்துவை நோக்கிப் பார்க்க வேண்டும். "நான் உயிர் வாழ்ந்திருக்கிறபடியினால் நீங்களும் உயிர் வாழ்ந்திருப்பீர்கள்" என்று அவர் கூறுகின்றார். இதுவே நாம் நோயாளிகளுக்குச் சுட்டிக் காட்ட வேண்

டிய உயிர். தங்களைக் குணமாக்க வல்லவராகிய கிறிஸ்து மேல், அவர்கள் நம்பிக்கை வைத்தால், சுகாதார விதிகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடந்து, அவரைக் குறித்துப் பயபக்தியோடு பூரண பரிசுத்தம் அடைய முயன்று, இவவாறு அவருடன் தாங்கள் ஒத்துழைத்தால், அவர் தமது உயிரை அவர்களுக்குக் கொடுப்பார் என்று எடுத்துக் காட்ட வேண்டும். இவ்வாறு கிறிஸ்துவை அவர்களுக்குத் தெரிவித்தால், அதுவே நாம் அவர்களுக்குக் கொடுக்கக் கூடிய உயர்ந்த மதிப்புள்ள சக்தியும் வல்லமையும் ஆகும். அது உன்னதத்திலிருந்து வருகின்றது. இதுவே சரீரத்தையும் ஆத்துமாவையும் குணமாக்கும் உண்மையான விஞ்ஞானம்.

அநுதாபம்

மனக் குழப்பத்தினால் வந்த நோய்களுக்குச் சிகிச்சை பண்ணுவதற்குச் சிறந்த ஞானம் வேண்டும். புண்பட்ட, நோய் கொண்ட, அதைரியம் அடைந்த இருதயத்திற்கும் மனத்திற்கும் சாதுவான சிகிச்சை தேவை. பற்பல தருணங்களில் சிற்சில வீட்டுத் தொந்தரவுகள் ஜீவ சக்தியை அடியோடு அரித்துத் தின்னும் அரிபிளவை போல் இருக்கின்றன. சில தடவைகளில் தான் செய்த பாவத்திற்காகத் தான் அடையும் வியாகுலம் தேகக்கட்டைக் குலைத்து மன நிதானத்தைக் கெடுத்து விடுகின்றது. இவ் வகை நோயாளிகள் உருக்கமுள்ள அநுதாபத்தின் மூலமாகவே நன்மை யடையக் கூடும். வைததியர் முதன் முதல் தாம் அவர்கள் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாக வேண்டும். அப்புறம் அவர் அவர்களுக்குப் பெரிய வைத்தியரைக் காண்பிக்க வேண்டும். அவர்கள் சிந்தை அந்த மெய் வைத்தியரிடம் திரும்பி, அவர் தஙகளுக்குச் சிகிச்சை பண்ண ஒப்புக் கொண்டிருக்கிறார் என்று அவர்களுக்கு நம்பிக்கை உண்டாக்கி விட்டால், இது அவர்கள் மன வியாகுலத்தை நீக்கி, பெரும்பாலும் அவர்களுக்குச் சரீர ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும்.

அநுதாபமும் விவேகமும் பெரும்பாலும் அன்பில்லாமல் அசட்டையாகச் செய்யும் மகா திறமையான வைத்திய சிகிச்சையைக் காட்டிலும் நோயாளிக்கு அதிக பலனைத் தரும். வைத்தியன் ஒருவன் நோயாளியின் படுக்கை யண்டை அமைதியில்லாமலும் கவலையில்லாமலும் வந்து, நோய் கொண்டவனை அசட்டையாகப் பார்த்து, அவனை அதிகம் கவனிக்க வேண்டுவதில்லை என்று வாக்கினாலும் செய்கையினாலும் காட்டி, அப்புறம் அந்தப் பிணியாளி தன்னைக் குறித்து முன் எண்ணிய படியே எண்ணிக் கொண்டிருக்குமாறு விட்டு விட்டுப் போவானாகில், அவன் அந்த வியாதியஸ்தனுக்கு நேர்முகமாகத் தீங்கு செய்தவனே ஆவான். தன் அசட்டை

யினால் நோயாளிக்கு உண்டான சந்தேகமும் அதைரியமும் பெரும் பாலும் தான் கொடுக்கும் மருந்துகளின் நற்பயனைக் கெடுத்து விடும்.

வைத்தியர்கள் தங்களை, வருத்தத்தினால் சிந்தை தளர்ந்து, மனம் பலவீனமுற்று, அநுதாபமும் தேறுதலுமுள்ள வார்த்தைகளை ஆவலாக எதிர்நோக்கி நிற்கும் எளிய பிணியாளியின் ஸ்தானத்தில் வைத்துச் சிந்தித்துப் பார்க்கக் கூடுமாகில், அப் பிணியாளியின் உணர்ச்சிகளை நன்கு மதித்து நடந்து கொள்ள ஆயத்தமாய் இருப்பார்கள். கிறிஸ்து நோயாளிகளின் மேலே கொண்ட அன்பும் அநுதாபமும் வைத்தியனுடைய அறிவுடன் சேர்ந்தால், அவனது வெறும் வரவு தானும் ஆசீர்வாதமாக விளங்கும்.

நோயாளியுடன் வஞ்சகமில்லாமல் தெளிவாகப் பேசுவது, அவனுக்கு ஊக்கத்தையும் நம்பிக்கையையும் தந்து, அவன் குணமடைவதற்கு முக்கிய உதவியாகும். நோயாளிக்கு அவன் கொண்ட நோயின் இயல்பையும் காரணத்தையும் சொல்லாமல் மறைத்து வைப்பதே விவேகமுள்ள முறை என்று நினைக்கிற வைத்தியர்களும் உண்டு. அநேகர், உண்மையைச் சொல்வதால், நோயாளிக்குத் தைரியம் பிறந்தாலும் பிறக்கும், அதைரியம் பிறந்தாலும் பிறக்கும் என்று நினைத்து, தான் குணமடையக் கூடும் என்று அவன் தவறாக எண்ணமிட்டுக் கொண்டிருக்கச் செய்து, அவனது அபாயத்தைக் குறித்து அவனுக்கு எச்சரிக்கை கொடாமலே அவன் கல்லறைக்குப் போகும்படி விட்டுவிடுகின்றனர். இதெல்லாம் அவிவேகமே. நோயாளிக்கு அவனது அபாயத்தைக் குறித்து முழுவதும் விவரித்துக் காட்டுவது எப்பொழுதும் பத்திரமும் உத்தமுமான முறையாகாது. அது அவனுக்கு அச்சத்தை உண்டாக்கலாம்; அல்லது குணமாகி வருவதைத் தடை செய்யலாம். பெரும்பாலும் தங்கள் நினைவினாலேயே நோய் கொண்டவர்களுக்கு எப்பொழுதும் உண்மை முழுவதையும் எடுத்துரைக்கலாகாது. இப்படிப்பட்டவர்கள் அநேகர் பகுத்தறிவற்றவர்களும் தங்களை அடக்கி நடத்தும் பழக்கம் இல்லாதவர்களுமாய் இருக்கின்றனர். அவர்களது சிந்தனை விபரீதமுள்ளது. அவர்கள் தங்களைக் குறித்தும் மற்றவர்களைக் குறித்தும் பல காரியங்களைத் தவறாக நினைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். அவர்கள் விஷயத்தில் அவைகள் எல்லாம் உண்மை தான். அவர்களுக்குச் சிகிச்சை பண்ணுகிறவர்கள் நீங்காத பட்சமும், தளராத பொறுமையும், சமயோசித புத்தியும் உள்ளவர்களாயிருப்பது அவசியம். இவ் வகை நோயாளிகளுக்கு அவர்களைப் பற்றிய உண்மையை அறிவித்தால் சிலர் மனம் வருந்துவார்கள். சிலர் அதைரியம் அடைவார்கள். கிறிஸ்து தமது சீஷரை நோக்கி, "இன்னும் அநேகங் காரியங்களை நான் சொல்ல

வைத்தியனுக்காவது தாதிக்காவது ஏமாற்றும் குணம் இருக்கக் கூடாது.

வேண்டியதாயிருக்கிறது. அவைகளை நீங்கள் இப்போது தாங்க மாட்டீர்கள்" என்று கூறினார். எல்லா வேளையிலும் உண்மை முழுவதையும் சொல்லாவிட்டாலும், வஞ்சகமாக நடந்து கொள்வது அவசியமோ நியாயமோ ஆகாது. வைத்தியனுக்காவது தாதிக்காவது ஏமாற்றும் குணம் இருக்கக் கூடாது. இந்தக் குணமுடையவன் கடவுள் தன்னுடன் ஒத்துழைக்க முடியாத நிலைமையில் தன்னை வைத்துக் கொள்ளுகின்றான். நோயாளிகளின் நம்பிக்கையை அவன் இழந்து போவதால், அவர்கள் குணமடைவதற்கு மிகவும் அநுகூலமான மானுட உதவிகளில் ஒன்றைத் தள்ளி விடுகிறான்.

மனோ சக்தி

மனோ சக்தியை மதிக்க வேண்டிய அளவு நாம் மதிக்கவில்லை. மனோ சக்தியை விழிப்புள்ளதாக வைத்து நேர்மையாக நடத்தினால், அது உடம்பு முழுவதற்கும் ஊக்கம் அளித்து, ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றுவதற்கு அற்புதமாக உதவி புரியும். அது நோயைக் குணமாக்கும் சக்தியும் ஆகும். நேர்மையான முறையில் அதைப் பழக்கினால், அது சிந்தனையைக் கட்டுப்படுத்தி, தேகத்திற்கும் மனத்திற்கும உண்டாகும் நோயை எதிர்த்து மேற்கொள்ள வலிய சாதனமாக

விளங்கும். உயிர் வாழ்க்கையோடு நேர்மையான முறையில் உறவு கொள்ளும் வண்ணம் மனோ சக்தியைப் பழக்குவதால், நோயாளிகள் தாங்கள் குணமடைவதற்கு வைத்தியனது முயற்சியோடு அதிகம் ஒத்துழைக்கலாம். ஆயிரக் கணக்கான மனிதர்கள் தங்களுக்கு மன முண்டானால் சுகமுண்டாகக் கூடிய நிலைமையில் இருக்கின்றனர். கடவுள் அவர்கள் நோயாளிகளாக இருக்க விரும்பவில்லை. அவர்கள் ஆரோக்கியமும் சந்தோஷமும் உள்ளவர்களாக இருக்கவே விரும்பு கின்றார். அவர்களும் தாங்கள் ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்று தீர்மானம் செய்ய வேண்டும். நோயாளிகள் பெரும்பாலும் வருத்தத்திற்கு இடங் கொடாதிருப்பதினாலும், சோம்பிக் கிடக்க மறுப்பதினாலும் நோய்க்கு எதிர்த்து நிற்கலாம். அவர்கள் நோவையும் வருத்தத்தையும் பாராட்டாமல், தங்கள் பலத் துக்கு ஏற்றவாறு உபயோகமுள்ள வேலை ஏதாவது செய்ய வேண்டும். பலவீனமுள்ள நோயாளிகள் பலர் இத் தன்மையான வேலையினாலும், தாராளமாக வீசும் காற்றினாலும், சூரிய வெளிச்சத்தினாலும் ஆரோக் கியமும் பலமும் அடைவர்.

சிகிச்சைக்கு வேண்டும் உறுதியான கொள்கைகள்

ஆரோக்கியம் அடையவும் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும் விரும்புகிறவர்கள் படிக்க வேண்டிய ஒரு பாடம் வேத வாக்கியத்தில் சொல்லியிருக்கிறது. "துன்மார்க்கதிற்கு ஏதுவான மதுபான வெறி கொள்ளாமல், ஆவியினால் நிறைந்திருங்கள்" என்பதே அந் தப் பாடம். சரீரத்திற்கும் ஆத்துமாவிற்கும் உண்மையான ஆரோக் கியமும் புத்துயிரும், இயற்கைக்கு மாறுபட்டதும் ஆரோக்கியமற் றதும் ஆகிய கிளர்ச்சிப் பொருள்களால் விளையும் உற்சாகத்தினாலா வது, மதி மயக்கத்தினாலாவது, இழிவான ஆசாபாசங்களுக்கு இடங் கொடுத்து வளர்ப்பதினாலாவது உண்டாகாது. நோயாளிகளுக்குள் பலர் கடவுள் மேல் அவபக்தியும் அவநம்பிக்கையும் உடையோர். அவர்கள் திருப்தி அடையாத இச்சைகளாலும், ஒழுங்கற்ற ஆசை களாலும், தங்கள் மனச்சாட்சியின் கண்டனத்தினாலும் வருந்துகின் றனர். அவர்களுக்கு இவ்வுலக வாழ்க்கையின் மீதுள்ள பிடி தளர்ந்து போயிற்று. மறுவுலகத்திலும் நல்வாழ்வு இல்லை. நோயாளி களுக்குச் சிகிச்சை பண்ணுவோர், அவர்களுக்கு இழிவான கிளர்ச்சி உண்டாக இடங் கொடுப்பதால் அவர்களுக்கு ஏதோ நன்மை உண் டாகும் என்று நம்பலாகாது. அதுவே முன்னும் அவர்கள் வாழ்க் கைக்குச் சாபமாக இருந்திருக்கின்றது. பசியும் தாகமுமுள்ள ஆத் துமா இவ்வுலகத்தில் திருப்தி காண எவ்வளவு காலம் வகை தேடிக் கொண்டிருக்கின்றதோ அவ்வளவு காலமும் பசியும் தாகமுமாகவே

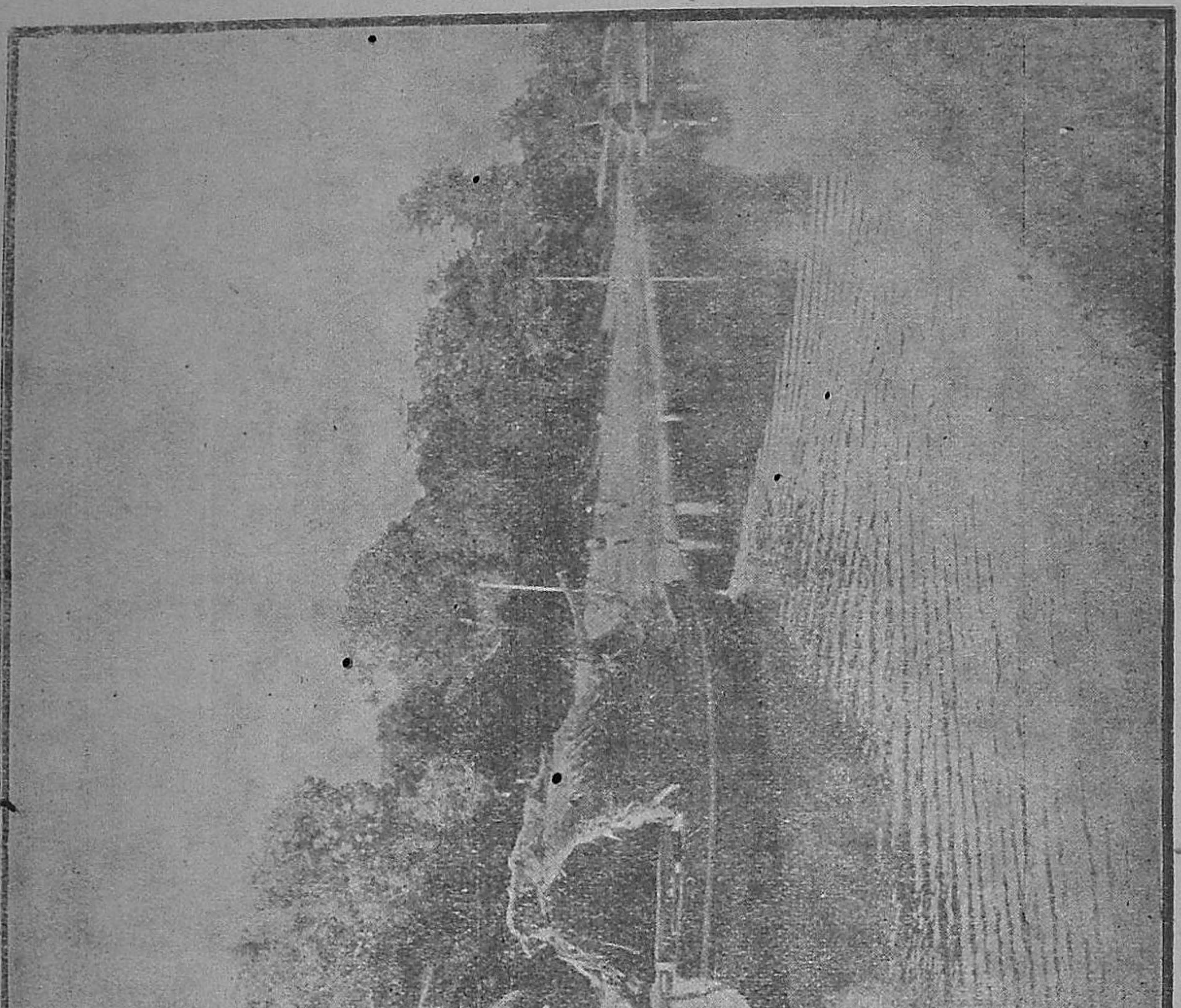
இருக்கும். தன்னய இன்பமாகிய ஊற்றில் பருகுவோர் ஏமாற்றம் அடைவர். அவர்கள் சளியாட்டைப் பலம் என்று தவறாக எண்ணு கின்றனர். கிளர்ச்சி நீங்கும் போது உரசாகம் ஓடிப் போம். அப் போது அவர்கள் அதிருப்திக்கும் அதைரியத்துக்கும உள்ளாவர்.

நிலையான சமாதானமும் உண்மையான ஆத்ம இளைப்பாறுதலும் அடைவதற்கு ஒரே வழி தான் உண்டு. அதைக் குறித்து கிறஸ்து சொல்லியிருப்பதாவது: "வருத்தப்பட்டுப் பாரஞ் சுமக்கிறவர்களே, நீங்கள் எல்லாரும் என்னிடத்தில் வாருங்கள்; நான் உங்களுக்கு இளைப்பாறுதல் தருவேன்." "சமாதானத்தை உங்களுக்கு வைத்துப் போகிறேன். என்னுடைய சமாதானத்தையே உங்களுக்குக் கொடுக் கிறேன். உலகம் கொடுக்கிற பிரகாரம் நான் உங்களுக்குக் கொடுக் கிறதில்லை." இந்தச் சமாதானம் அவருக்கு அந்நியமாக இருக்கின்ற ஏதோ ஒரு பொருள் அன்று. அது அவரிலேயே இருக்கின்றது. அவரை அடைவதால் மட்டுமே அதை அடையலாம்.

கிறிஸ்துவே ஜீவ ஊற்று. அநேகருக்குத் தேவையானது அவரைக் குறித்து இப்போதையிலும் தெளிவான அறிவே. அவர் கள் குணமாக்கும் பரலோக சாதனங்களுக்குத் தங்களை முற்றிலும் ஒப்புக் கொடுப்பது எப்படி என்பதை அவர்களுக்குப் பொறு மையாகவும் பட்சமாகவும் உருக்கமாகவும் போதிக்க வேண்டும். தெய்வ அன்பாகிய சூரிய வெளிச்சம் ஆத்துமாவின் இருண்ட அறை களில் பிரகாசிக்கும் போது, அமைதியற்ற தளர்ச்சியும அதிப்தியும் நீங்கி, திருப்தி உண்டாகும். மகிழ்ச்சியானது உள்ளத்திற்கு ஊக் கமும் உடம்பிற்குச் சுகமும் பலமும் தரும்.

ஒவ்வொரு சோதனையிலும் உதவி

நாம் துன்பம் நிறைந்த உலகத்தில் இருக்கின்றோம். பரலோக வீட்டிற்குப் போகிற வழி நெடுக நம்மை அணுகுவதற்கு வருத்தமும் சோதனையும் துன்பமும் காத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. ஆகிலும், அநேகர் இடைவிடாமல் துன்பத்தையே எதிர்பார்த்துக் கொண் டிருப்பதால், வாழ்க்கையின் சுமையை இரட்டிப்பாக்கிக் கொள்ளுகின் றனர். எதிர்ப்பாவது ஏமாற்றமாவது உண்டாகும் போது எல்லாம் நாசமாய்ப் போயிற்று என்றும், தங்களுடைய நிலைமை மற்றெல்லாரு டைய நிலைமையிலும் மகா கஷ்டமானது என்றும், தாங்கள் வறுமை யடைவது நிச்சயம என்றும் எண்ணிக் கொள்ளுகிறார்கள். இவ்வாறு தங்களுக்குத் தாங்களே நிர்ப்பாக்கியத்தை வருவித்துக் கொண்டு, தங்களைச் சுற்றிலும் இருப்போர் அனைவரும் அந்த நிழலாட்டத்தில் இருக்கும்படி செய்கின்றனர். உயிரோடு இருப்பது தானும் அவர்



மனோஹரமான ஒரு இயற்கைக் காட்சி.

No 5447

களுக்குப் பாரமாகத் தோன்றுகின்றது. ஆனாலும், இப்படி இருக்க அவசியமில்லை. அவர்கள் தங்கள் நினைவின போக்கை மாற்றுவதற்குத் தீர்மானமுள்ள முயற்சி தேவையாகும். என்றாலும், அதை மாற்றி விடக் கூடும. இம்மையிலும் மறுமையிலும் தாங்கள் மகிழ்ச்சியாய் இருப்பதற்குத் தங்கள் மனத்தை மகிழ்ச்சியுள்ள காரியங்களில் நாட்ட வேண்டும். மனோபாவனையான இருண்ட படத்தையே எப்போதும் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதை விட்டு, தாங்கள் போகிற வழியில் கடவுள் தங்களுக்குப் போஷிக்கின்ற உபகாரங்களையும், இவைகளுக்கு அப்பாலே தோன்றும் கண்ணுக்கடங்காத நித்திய பேரின்ப போகங்களையும் நோக்க வேண்டும்.

நமக்கு நேரிடும் ஒவ்வொரு சோதனையையும் நாம் மேற்கொள்வதற்குக் கடவுள் நமக்குத் தேவையான உதவியை ஒழுங்கு செய்து வைத்திருக்கின்றார். இஸ்ரவேலர் வனாந்தரத்தில் மாராவின் கசப்பான தண்ணீரண்டை வந்த போது, மோசே கடவுளை நோக்கி விண்ணப்பம் செய்தார். அப்போது கடவுள் அதற்குப் புதிய பரிகாரம் ஒன்றும் செய்யவில்லை. பக்கத்தில் முன்னமே இருந்த பொருள் ஒன்றைக் காட்டினார். அது ஒரு மரம். அந்தத் தண்ணீரைத் தூய்மையும் இனிமையும் ஆக்குவதற்காக,. அவர் முன்னமே படைத்திருந்த அந்த மரத்தை, அந்த ஊற்றில் போட வேண்டியதாயிருந்தது. அதைப் போட்டவுடனே ஜனங்கள் தண்ணீர் பருகி இளைப்பாறலாயினர். ஒவ்வொரு சோதனையிலும் நாம் கிறிஸ்துவை நாடினால், அவர் நமக்கு உதவியளிப்பார். அவரது திருவாக்கில் பதிவு செய்து வைத்திருக்கின்ற ஆரோக்கிய வாக்குத்தத்தங்களை நாம் காணுமாறு அவர் நமது கண்களைத் திறப்பார். துன்பத்திற்கு மாற்று மருந்தாகிய ஒவ்வொரு ஆசீர்வாதத்தையும் நாம் பெற்று அனுபவிக்கும் வகையைப் பரிசுத்த ஆவி நமக்குப் போதிக்கும். நமது வாயில் வைத்திருக்கிற கசப்பான பானம் ஒவ்வொன்றிற்கும் பரிகாரமாகிய ஆரோக்கிய சாகையை நாம் கண்டு கொள்வோம்.

எதிர்காலத்தின் கடினமான பிரச்னைகளும் அதின் திருப்தியற்ற தோற்றங்களும், நமது மனத்தை சோர்வுபடுத்த, நமது முழங்கால்களை நடுங்கச் செய்து, நமது கைகளைத் தளர்ச்சியுற்று வருந்தும் படி செய்ய, விடக் கூடாது. "அவன் என் பலத்தைப் பற்றிக் கொண்டு என்னோடே ஒப்புரவாகட்டும். அவன் என்னோடே ஒப்புரவாவான்" என்று சர்வ வல்லவர் கூறுகின்றார். அவருடைய நடத்துதலுக்கும் அவருடைய சேவைக்கும் தங்களை ஒப்புக் கொடுக்கிறவர்களை, அவர்கள் சமாளிக்க முடியாத நிலைமையில் வைக்க மாட்டார். நமது நிலைமை எத் தன்மையுள்ளதாயிருந்தாலும், நாம் அவர் வாக்கின்

படியே செய்கிறவர்களாய் இருந்தால், நமது பாதையில் நம்மை நடத்துவதற்கு நமக்கு வழிகாட்டி ஒருவர் இருப்பார். நமது மனக்கலக்கம் எவ்வகைப்பட்டதாயினும் நமக்கு உறுதியான ஆலோசனைக்காரர் ஒருவர் இருப்பார். நமது துக்கமும், சேதமும், துணையில்லாமையும் எவ்வளவு கொடியதாய் இருந்தாலும், நம் மேல் அநுதாபமுள்ள நண்பர் ஒருவர் இருப்பார்.

நமது அறியாமையால் நாம் வழி தப்பி நடந்தால் கடவுள் நம்மைக் கைவிடார். நாம் தன்னந் தனிமையாக இருக்கின்றோம் என்று நினைக்க ஒருபோதும் அவசியம் இல்லை. தேவதூதர்கள் நமக்குத் துணையாக இருக்கின்றனர். கிறிஸ்து தமது நாமத்தினால் அனுப்பப் போகிறதாக வாக்களித்த தேற்றரவாளன் நம்மோடு தங்கியிருக்கின்றார். தெய்வ நகர்த்திற்குப் போகும் வழியில் அவர் மேல் நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறவர்களை மேற்கொள்ளத் தக்க கஷ்டங்கள் எவையும் இல்லை. அவர்கள் தப்பிப் போகாமல் அகப்பட்டுக் கொள்ளக் கூடிய எவ்வகை ஆபத்துகளும் இல்லை. அவர் பரிகாரம் செய்து வைத்திராத துக்கமோ, சஞ்சலமோ, மானுட பலவீனமோ எதுவும் இல்லை.

எவரும் தங்களை அதைரியத்திற்கும் அவநம்பிக்கைக்கும் ஒப்புக் கொடுக்க வேண்டுவதில்லை. "உன் நிலைமை நம்பிக்கை அற்றது, உன்னை மீட்க எவராலும் இயலாது" என்ற கொடுமையான ஆலோசனையைப் பிசாசு உனக்குச் சொல்லலாம். ஆனாலும், கிறிஸ்துவால் உனக்கு நம்பிக்கை உண்டு. நமது சொந்த பலத்தினால் நாம் எதையும் மேற்கொள்ள வேண்டுமென்று கடவுள் நமக்குக் கட்டளையிடவில்லை. நாம் தமது பக்கத்தில் நெருங்கி வந்து நிற்க வேண்டுமென்று அவர் சொல்லுகின்றார். நமது ஆத்துமாவின் மேலும் சரீரத்தின் மேலும் பாரஞ் சுமத்துகின்ற கஷ்டங்கள் எவைகளோ, அவை அனைத்திலுமிருந்து நம்மை விடுவிக்க அவர் காத்துக் கொண்டிருக்கின்றார்.

மனித சுபாவத்தை எடுத்தவர் மனித ஜாதிக்கு உண்டாகும் வருத்தங்களுக்காக அனுதாபம் கொள்ளவும் அறிவார். கிறிஸ்து ஒவ்வொரு ஆத்துமாவையும் அதனதன் தேவைகளையும் சோதனைகளையும் அறிவது மட்டுமேயன்றி, அதனதன் மனத்தைக் கலங்கச் செய்து வருத்தப்படுத்துகின்ற சம்பவங்கள் அனைத்தையும் அறிவார். வருத்தம் அடைகின்ற பிள்ளை ஒவ்வொன்றின் மேலும் பரிதாபமும் கருணையும் கொண்டு, அதை அணைத்துக் கொள்வதற்குத் தமது கைகளை நீட்டி நிற்கின்றார். அதிக துன்பம் அடைவோர் எவரோ அவர் அதிக அநுதாபமும் இரக்கமும் பெறுவர். அவர் நமது பல

வீனங்களைக் குறித்து மனமுருகுகின்றார். நாம் நமது சஞ்சலங்களையும் வியாகுலங்களையும் தமது பாதத்தில் வைத்து விட்டுப் போக விரும்புகின்றார்.

நாம் நம்மையே நோக்கி நமது உணர்ச்சிகளையே ஆராய்ந்து கொண்டிருப்பது விவேகம் அன்று. நாம் இவ்வாறு செய்து கொண்டிருந்தால், நமது பகைஞன் நமது நம்பிக்கையைப் பலவீனப்படுத்தி, நமது தைரியத்தைக் கெடுக்கும் கஷ்டங்களையும் சோதனைகளையும் நமக்கு முன் கொண்டு வந்து போடுவான். நாம் நமது உள்ளக் கிளர்ச்சியை உற்று நோக்கி, நமது உணர்ச்சிகளுக்கு வசப்பட்டுப் போவது, நமக்குச் சந்தேகத்தை வருவித்து, நமது மனத்தில் குழப்பம் உண்டாக்கி, நாம் அதில் சிக்கிக் கொள்ளும் படி செய்யும். நாம் நம்மை நோக்குவதை விட்டு, இயேசுவை நோக்க வேண்டும்.

உனக்குச் சோதனை உண்டாகும் போதும்; கவலையும் கலக்கமும் இருளும் உன் ஆத்துமாவைச் சூழ்ந்து கொண்டதாகத் தோன்றும் போதும், நீ கடைசியாய் எந்த இடத்தில் வெளிச்சத்தைக் கண்டாயோ, அந்த இடத்தை நோக்கிப் பார். கிறிஸ்துவின் அன்பிலும் அவரது பாதுகாப்புள்ள சிரத்தையிலும் சார்ந்து கொள். பாவம் இருதயத்தில் மேற்கொள்ளும் படி போராடும் போதும், குற்றம் ஆத்துமாவை நெருக்கி மனச்சாட்சியில் பாரம் சுமத்தும் போதும், அவநம்பிக்கை மனத்தை அந்தகாரப்படுத்தும் போதும், கிறிஸ்துவின் கிருபை பாவத்தைக் கீழ்ப்படுத்தி இருளைப் போக்குவதற்குப் போதிய வல்லமையுள்ளது என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள். நாம் தெய்வ ஐக்கியத்தில் ஈடுபடுவோமாகில், சமாதான வாழ்வில் ஈடுபடுவோம்.

நன்றியறிவும் துதியும்

நன்றியுணர்ச்சியும் துதியுணர்ச்சியும் சரீர சுகத்தையும் ஆத்தும சுகத்தையும் வளர்ப்பது போல, வேறு எதுவும் அவைகளை வளர்க்காது. பிரார்த்தனை செய்வது நமக்கு எங்ஙனம் கடமையோ, அங்ஙனமே மனமடிவும் அதிருப்தியுமுள்ள நினைவுகளையும் உணர்ச்சிகளையும் எதிர்த்து நிற்பது நமக்கு நேர்முகமான கடமை. நாம் பரலோக பிரயாணிகளாக இருந்தால், நமது தந்தையின் வீட்டுக்குப் போகிற வழி நெடுக, கூட்டங் கூட்டமாய் அழுது கொண்டும், பெருமூச்சு விட்டுக் கொண்டும், முறுமுறுத்துக் கொண்டும் போவோமோ?

எப்பொழுதும் முறுமுறுத்துக் கொண்டு இருக்கின்றவர்களும், மன மகிழ்ச்சியும் சந்தோஷமுமாக இருப்பது பாவம் என்பது போல எண்ணுகின்றவர்களும், உண்மையான பக்தி மார்க்கம் உடையவர்

அல்லர். இயற்கை உலகத்தில் துன்பமுள்ளதை எல்லாம் கண்டு அழுது கொண்டு இருப்பதில் இன்பம் அடைவோரும், உயிருள்ள அழகிய பூக்களைக் கொய்வதைக் காட்டிலும் உயிரற்று உலர்ந்து கிடக்கும் இலைகளைப் பொறுக்க ஆசை கொள்வோரும், கம்பீரமான உயர்ந்த மலைச் சிகரங்களிலும் பசும்புல் அடர்ந்த பள்ளத்தாக்கு களிலும் உள்ள அலங்காரத்தைக் கண்டு களிப்பு அடையாதவரும், இயற்கை முகமாய்த் தங்களிடம் பேசுகின்ற இன்பமான குரல் கர்ணாமிர்தமான இன்னிசையாக இருக்க, அதைக் கேளாமல் தங்கள் செவியை அடைத்துக் கொள்வோரும், கிறிஸ்துவை அண்டியவர் ஆகார். அவர்கள் தாங்கள் மகிழ்ச்சியாய் இருக்க வேண்டிய நேரத்திலே, நீதியின் சூரியன் ஆரோக்கிய கிரணங்களுடன் தங்கள் இருதயத்தில் உதயமாகும் தருணத்திலே தானும், தங்களுக்கு மந்தாரத்தையும் இருளையும் வருவித்துக் கொள்ளுகின்றனர்.

உன் மனம் அடிக்கடி வருத்தத்தினால் மந்தாரம் அடையலாம். அப்போது சிந்தனை செய்ய முயலாதே. கிறிஸ்து உன்னை நேசிக்கிறார் என்பது உனக்குத் தெரியும். உன் பலவீனத்தை அவர் அறிவார். நீ அவர் தோளில் சாய்ந்து கொள்வதால், அவரது திருவுள்ளம் நிறைவேறும்.

நமது நினைவுகளையும் உணர்ச்சிகளையும் நாம் வார்த்தைகளால் வெளியிடும் அளவுக்கு அவை ஊக்கமும் பலமும் அடைகின்றன என்பது இயற்கைப் பிரமாணம். வார்த்தைகள் நினைவுகளை வெளிப்படுத்துவது எவ்வளவு உண்மையோ, அவ்வளவாக நினைவுகள் வார்த்தைகளின் அடியாய்த் தோன்றுவதும் உண்மையே. நாம் நமது நம்பிக்கையை முன்னிலும் அதிகமாய் வெளிப்படுத்தி, நமக்குக் கிடைத்திருப்பதாக நாம் அறிகின்ற கடவுளது மகா இரக்கமும் அன்பும் ஆகிய ஆசீர்வாதங்களை நினைத்து, முன்னிலும் அதிகமாக மகிழ்வோமாகில், முன்னிலும் அதிக நம்பிக்கையும் அதிக மகிழ்ச்சியும் அடைவோம். கடவுளுடைய தயவையும் அன்பையும் நன்றியறிதலோடு உணர்ந்து பார்ப்பதினால் கிடைக்கும் ஆசீர்வாதத்தின் பலன்களை எவரும் நாவினால் எடுத்துரைக்கவும் மனத்தினால் சிந்தனை செய்யவும் முடியாது. உலகத்திலே தானும் நமது சந்தோஷம் ஒரு போதும் வற்றாத நீரூற்றுப் போல விளங்கும். ஏனென்றால், அந்த ஊற்று தேவ சிங்காதனத்திலிருந்து பெருகி ஓடி வருகின்றது.

அப்படியானால், நாம் நமது மனத்தையும் நாவையும் கடவுளுடைய ஒப்பற்ற அன்புக்காக அவரைத் துதிக்கும் படி பழக்க வேண்டும். நமது ஆத்துமா நம்பிக்கையுள்ளதாய் கல்வாரி மலையிலுள்ள சிலுவையிலிருந்து வீசும் ஒளியில் தங்கியிருக்கும் படி பழக்க

வேண்டும். நாம் பரம ராஜாவின் பிள்ளைகள் என்பதையும், பரம சேனாதிபதியின் புதல்வர் புதல்வியர் என்பதையும் ஒருபோதும் மறககலாகாது. கடவுள்மீது எப்பொழுதும் அமைதியாய்ச் சார்ந்து கொள்வது நமக்குக் கிடைத்திருக்கும் சிலாக்கியம்.

"தேவ சமாதானம் உங்கள் இருதயங்களில் ஆளக்கடவது; நன்றியறிதல் உள்ளவர்களாய் இருங்கள்." நாம் நமது கஷ்டங்களையும் வருத்தங்களையும் மறந்து விட்டு, தேவ நாம மகிமைக்காக வாழ்ந்திருக்கும் படி நமக்குக் கிடைத்திருக்கிற அவகாசத்திற்காக அவரைத் துதிக்க வேண்டும். புதிது புதிதாக வந்து கொண்டிருக்கின்ற ஒவ்வொரு நாளும் நமக்குக் கிடைக்கிற புதிய புதிய ஆசீர்வாதங்களால் நமது இருதயத்தில் துதி தோத்திரங்களை உண்டாக்க வேண்டும். அவை நம மீது அவர் கொள்ளும் அன்புள்ள சிரத்தைக்கு அடையாளங்கள். காலையில் கண் விழிக்கும் போது, கடவுள் உன்னை இரவு முழுவதும் காப்பாற்றினதற்காக அவருக்கு வந்தனை செய். அவர் சமாதானம் உன் இருதயத்தில் நிலைத்திருப்பதற்காக அவரைத் துதி. காலை மாலை மத்தியானம் எப்பொழுதும் நன்றியறிதல் இனிய மணம் போலப் பரலோகத்திற்கு நேரே கமழ்ந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

யாராவது உன் க்ஷேமத்தை விசாரிக்கும் போது, அவரது அநுதாபத்தை அடைவதற்காக, துக்க செய்தி எதையாவது அவருக்குச் சொல்ல வகை தேடாதே. உன் நம்பிக்கைக் குறைவையாவது, உன் துக்கத்தையாவது, உன் வருத்தத்தையாவது சொல்லாதே. அத்தன்மையான வார்த்தைகளைக் கேட்க நமது சோதனைக்காரன் ஆசை கொள்ளுகின்றான். நீ துக்கமான காரியங்களைப் பேசும் போது, அவனையே பெருமை அடையச் செய்கின்றாய். பிசாசு நம்மை மேற்கொள்ளுவான் என்று அவனுடைய பெரிய வல்லமையைக் குறித்து நாம் எப்போதும் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டுவதில்லை. நாம் அடிக்கடி அவன் வல்லமையைக் குறித்துப் பேசுவதால், நம்மை அவன் கைகளில் ஒப்புக் கொடுக்கின்றோம். அதற்குப் பதிலாக, நமது நன்மைகளை எல்லாம் தமது நன்மைகளோடு இணைக்கிற இறைவனது மகா வல்லமையைக் குறித்துப் பேசிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். கிறிஸ்துவின் நிகரற்ற வல்லமையைச் சொல்லு. அவரது மகிமையைக் குறித்துப் பேசு. பரலோகத்திலுள்ளவர்கள் அனைவரும் நமது ஈடேற்றத்தில் வீரியம் கொண்டிருக்கின்றனர். ஆயிரமாயிரமான, கோடானுகோடியான தேவதூதர்கள் இரட்சிப்பைச் சுதந்தரிக்கப் போகிறவர்களின் நிமித்தமாக ஊழியஞ் செய்யும் படிக்கு நியமிக்கப்பட்டிருக்கின்றார்கள். அவர்கள் நம்மைத் தீமைக்கு விலக்கிப் பாதுகாக்கின்றனர். நம்மை அழிக்க வகை தேடுகின்ற இருளின்

வல்லமையைப் பின்னிட்டுப் போகச் செய்கின்றனர். நாம் ஒவ்வொரு நிமிஷமும் கடவுளுக்கு வந்தனை செய்யக் காரணம் இல்லையோ? நாம் போகிற பாதையில வெளிப்படையாகக் கஷ்டங்கள் நிறைும் போதும் நாம் அவருக்கு வந்தனை செய்யக் காரணம் இல்லையோ?

நாம் துதியும் தோத்திரமும் சொல்லிப் பாட வேண்டும். சோதிக்கப்படும்போது, நமது வருத்தத்தை வெளியிட்டுப் புலம்புவதற்குப் பதிலாக கடவுளிடத்தில் நம்பிக்கை வைத்து, அவருக்குத் தோத்திர கீதம் பாட வேண்டும்.

"கடவுளைத் துதியுங்கள், அவர் நல்லவர்;
அவர் கிருபை என்றும் உள்ளது.
கடவுளால் சத்துருவின் கைக்கு நீங்கலாகி மீட்கப்பட்டவர்கள்
அப்படிச் சொல்லக்கடவர்கள்."

"அவரைப் பாடி, அவரைக் கீர்த்தனம் பண்ணுங்கள்;
அவருடைய அதிசயங்களை எல்லாம் தியானித்துப் பேசுங்கள்.
அவருடைய பரிசுத்த நாமத்தைக் குறித்து மேன்மை பாராட்டுங்கள்.
கடவுளைத் தேடுகிறவர்களின் இருதயம் மகிழ்வதாக."

"தவனமுள்ள ஆத்துமாவை அவர் திருப்தியாக்குகிறார்,
பசியுள்ள ஆத்துமாவை நன்மையினால் நிரப்புகிறார்."

"அந்தகாரத்திலும் மரண இருளிலும் வைக்கப்பட்டிருந்தவர்கள்,
ஒடுக்கத்திலும இரும்பிலும கட்டுண்டு கிடந்தவர்கள்,
தங்கள் ஆபத்திலே கடவுளை நோக்கிக் கூப்பிட்டார்கள்,
அவர்கள் இக்கட்டுகளிலிருந்து அவர்களை நீங்கலாக்கி இரட்சித்தார்.
அந்தகாரத்திலும் மரண இருளிலுமிருந்து அவர்களை வெளிப்படப் பண்ணினார்,
அவர்கள் கட்டுகளை அறுத்தார்.
அவர்கள் அவருடைய கிருபையினிமித்தம் அவரைத் துதிப்பார்களாக,
மனுபுத்திரருக்கு அவர் செய்கிற அதிசயங்களினிமித்தம் அவரைப் போற்றுவார்களாக."

"என் ஆத்துமாவே, நீ என் கலங்குகிறாய்?
ஏன் எனக்குள் தியங்குகிறாய்?
அவரை நோக்கிக் காத்திரு;
அவரே என் முகத்திற்கு இரட்சிப்பு,
அவரே என் தெய்வம்,
அவரை இன்னும் துதிப்பேன்."

"எல்லாவற்றிலேயும் ஸ்தோத்திரம் செய்யுங்கள். அப்படிச் செய்வதே கிறிஸ்துவுக்குள் உங்களைக் குறித்துக் கடவுளுடைய சித்தமாயிருக்கிறது." இந்தக் கட்டளையானது நமக்கு விரோதமாகத் தோன்றுகின்ற காரியங்களும் நமக்கு நன்மைக்கு ஏதுவாகவே நடக்கும் என்பதற்கு நிச்சயமான அத்தாட்சி. நமக்குத் தீமை உண்டாக்குகின்ற காரியங்களுக்காகத் தமக்கு நாம் ஸ்தோத்திரம் செய்யும் படி கடவுள் ஒருபோதும் நமக்கு கட்டளையிட மாட்டார்.

"கடவுள் என் வெளிச்சம், என் இரட்சிப்பு;
யாருக்குப் பயப்படுவேன்?
கடவுள் என் உயிருக்கு அரண்;
யாருக்கு அஞ்சுவேன்?"

"தீங்கு நாளில் அவர் என்னைத் தமது கூடாரத்தில் மறைத்து வைப்பார்;
என்னைத் தமது கூடார மறைவிலே ஒளித்து வைப்பார்.
அதனிமித்தம் நான் அவருடைய கூடாரத்திலே
ஆனந்த பலிகள் இடுவேன்,
அவரைப் பாடி, அவரைக் கீர்த்தனம் பண்ணுவேன்."

"கடவுளுக்காகப் பொறுமையுடன் காத்திருந்தேன்;
பயங்கரமான குழியிலும் உளையான சேற்றிலுமிருந்து அவர் என்னைத் தூக்கி எடுத்தார்.
என் கால்களைக் கன்மலையின் மேல் நிறுத்தினார்,
என் அடிகளை உறுதிப்படுத்தினார்,
தம்மைத் துதிக்கும் புதுப் பாட்டை என் வாயிலே கொடுத்தார்."

"கடவுள் என் பலம், அவர் என் கேடகம்.
என் இருதயம் அவரை நம்பியிருந்தது; நான் சகாயம் பெற்றேன்.
ஆகையால் என் இருதயம் களிகூருகிறது,
என் பாட்டினால் அவரைத் துதிப்பேன்."

நன்மை செய்தல்

நோயாளிகள் குணம் அடைவதற்கு உண்டாகும் பெரிய தடைகளில் ஒன்று அவர்கள் தங்கள் கவனத்தைத் தங்கள் மேலேயே வைத்துக் கொண்டிருப்பது. நோயாளிகள் பலர் மற்றவர் அனைவரும் தங்கள் மேல் அநுதாபம் கொண்டு தங்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டுமென்று விரும்புகின்றனர். அவர்கள் தங்கள் கவனத்தைத்

தங்களை விட்டுத் திருப்பி, மற்றவர்களைக் குறித்து ஆலோசித்து, அவர்களுக்காகக் கவலைப்பட வேண்டும்.

துன்பப்பட்டவர்களுக்காகவும், துக்கங் கொண்டவர்களுக்காகவும், அதைரியம் அடைந்தவர்களுக்காகவும், ஜெபம் பண்ண வேண்டுமென்று அடிக்கடி கூறுகின்றனர். அது சரியே. இருண்ட மனத்திற்கு வெளிச்சம் தந்து, துக்கங் கொண்ட இருதயத்தைத் தேற்ற வேண்டுமென்று நாம் இறைவனைப் பிரார்த்திக்க வேண்டும். ஆயினும், கடவுள் தமது ஆசீர்வாதமாகிய வாய்க்கால் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் இடத்தில் இருப்பவர்கள் ஜெபத்திற்கே உத்தரவு அளிக்கின்றார். துக்கம் அடைந்தவர்களுக்காக நாம் ஜெபம் பண்ணும் போது, அவர்கள் தங்களைக் காட்டிலும் உதவி அதிகம் வேண்டியவர்களுக்கு உதவி புரிய முயல வேண்டுமென்று அவர்களைத் தூண்டி விட வேண்டும். அவர்கள் மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்ய முயலும் போது, தங்கள் உள்ளத்திலுள்ள இருள் நீங்கி விடும். நாம் நமக்குக் கிடைத்த தேறுதலால் மற்றவர்களைத் தேற்ற வகை தேடும் போது, அந்த ஆசீர்வாதம் நம்மிடம் திருப்பி வருகின்றது.

ஏசாயா தீர்க்கதரிசனம் ஐம்பத்தெட்டாம் அதிகாரம் உடற்பிணிக்கும் உள்ளப் பிணிக்கும் பரிகார விதியாகும். நாம் நமது வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியத்தையும் உண்மையான சந்தோஷத்தையும் விரும்புவோமாகில், இந்த வேத வாக்கியத்தில் கொடுத்திருக்கும் விதிகளை அனுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டு வர வேண்டும். பகவான் தமக்கு உகந்த தொண்டு இன்னதென்றும், அதனால் கிடைக்கும் ஆசீர்வாதம் இன்னதென்றும் கூறியிருக்கின்றார்:—

“பசியுள்ளவனுக்கு உன் ஆகாரத்தைப் பகிர்ந்து கொடுக்கிறதும்,
துரத்துண்ட சிறுமையானவர்களை வீட்டிலே சேர்த்துக்
 கொள்ளுகிறதும்,
வஸ்திரமில்லாதவனைக் கண்டால் அவனுக்கு வஸ்திரம்
 கொடுக்கிறதும்,
உன் மாம்சமானவனுக்கு உன்னை ஒளிக்காமலிருக்கிறதும்,
இவை அல்லவோ எனக்கு உகந்த உபவாசம்?
அப்பொழுது விடியற்கால வெளுப்பைப் போல உன் வெளிச்
 சம் எழும்பும்,
உன் ஆரோக்கியம் சீக்கிரத்தில் துளிர்க்கும்,
உன் நீதி உனக்கு முன்னாலே செல்லும்,
கடவுள் மகிமை உன்னைப் பின்னாலே காக்கும்.
அப்பொழுது நீ கூப்பிடுவாய்; கடவுள் மறு உத்தரவு
 கொடுப்பார்.

நீ சத்தமிடுவாய்; இதோ நான் இருக்கிறேன் என்று
சொல்லுவார்.
நுகத் தடியையும், விரல் நீட்டுதலையும், தீமை பேசுதலையும்
நீ உன் நடுவிலிருந்து அகற்றி விடு:
பசியுள்ளவனிடத்தில் உன் ஆத்துமாவைச் சாய்,
சிறுமைப்பட்ட ஆத்துமாவைத் திருப்தியாக்கு,
அப்பொழுது இருளில் உன் வெளிச்சம் உதிக்கும்;
உன் அந்தகாரம் மத்தியானத்தைப் போலாகும்,
கடவுள் நித்தமும் உன்னை நடத்துவார்,
மகா வறட்சியான காலங்களில் உன் ஆத்துமாவைத் திருப்தி
யாக்குவார்;
உன் எலும்புகளை நிணமுள்ளதாக்குவார்.
நீ நீர்ப்பாய்ச்சலான தோட்டம் போல் இருப்பாய்.
வற்றாத நீரூற்றுப் போல் இருப்பாய்."

நற் செய்கைகள் இருபுறமும் ஆசீர்வாதமுள்ளவை. அவை செய்கிறவனுக்கும் பெறுகிறவனுக்கும் நன்மை அளிக்கின்றவை. நேர்மையான காரியத்தைச் செய்யும் ஆத்ம திருப்தி நோய் கொண்ட உடம்புக்கும் உள்ளத்துக்கும் உரிய உத்தம ஔஷதங்களில் ஒன்று. கடமையை நன்றாகச் செய்து முடித்த, மற்றவர்களுக்குச் சந்தோஷம் உண்டாக்குவதால் தோன்றும் உணர்ச்சியினால் மனம் உதாரமும் மகிழ்ச்சியும் அடையும் போது, அதனால் உடம்புக்கு புத்துயிர் உண்டாகின்றது.

ரோகாளி எப்பொழுதும் பிறர் அநுதாபத்தைத் தான் நாடுவதற்குப் பதிலாக, தான் பிறர்க்கு அநுதாபம் காட்ட வகை தேட வேண்டும். உன் பலவீனத்தையும், துக்கத்தையும், வருத்தத்தையும் இரட்சா பெருமான் மீது வைத்து விடு. அவரது அன்பு வெள்ளத்திற்கு உன் இருதயத்தைத் திற. அது மற்றவர்களிடம் பெருகியோடட்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் கடினமான பரீக்ஷையும் தாங்க முடியாத சோதனையும் உண்டு என்பதையும், இந்தச் சுமைகளை இலகுவாக்குவதற்கு நீ ஏதாவது செய்யக் கூடும் என்பதையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள். நீ பெற்றுக் கொள்ளுகிற ஆசீர்வாதங்களுக்காக நன்றியறிதல் சொல்லு. உன் மேல் மற்றவர்களுக்கு இருக்கும் கவனத்துக்காக அவர்களை நன்கு மதித்துப் பாராட்டு. கடவுளின் அரிய வாக்குகளால் உன் இருதயத்தை நிரப்பி வை. நீ அந்தப் பொக்கிஷத்திலிருந்து எடுத்துக் கொடுக்கும் வாக்குகள் பிறர்க்கு ஆறுதலும் பலமும் அளிக்கும். பிறர்க்கு உதவியும் உயர்வும் அளிக்கக் கூடிய நிலைமையில் நீ இருப்பாய். உன்னைச் சுற்றிலும் இருப்

குழந்தைகளைக் கொண்டாடுவோம்.

போர் ஆசீர்வாதமடையச் செய்ய வேண்டும் என்னும் நோக்கம் உனக்கு இருக்க வேண்டும். அப்போது உன் குடும்பத்தின் அங்கத்தினருக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நீ உதவியாக இருக்கக் கூடிய வழிகளைக் கண்டுபிடிப்பாய்.

சுகவீனத்தினால் வருந்துவோர் பிறர் நன்மைக்காகச் செய்யும் முயற்சியில் தம்மை மறப்பார்களாகில், தம்மைக் காட்டிலும் உதவி அதிகம் வேண்டுவோர்க்குத் தாம் பணி புரிய வேண்டுமென்னும் தெய்வ கட்டளையை நிறைவேற்றுவார்களாகில், "அப்பொழுது விடியற்கால வெளுப்பைப் போல உன் வெளிச்சம் எழும்பும், உன் ஆரோக்கியம் சீக்கிரத்தில் துளிர்க்கும்" என்று தீர்க்கதரிசி மூலமாகக் கடவுள் கொடுத்த வாக்குத்தத்தத்தின் உண்மையை உள்ளவாறு உணர்ந்து கொள்வார்கள்.

ஆரோக்கிய சூழ்நிலை

சிருஷ்டி கர்த்தர் நமது ஆதிப் பெற்றோர்க்கு அவர்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்கும் சந்தோஷத்திற்கும் ஏற்றதாக அமைந்த சூழ்நிலையைத் தெரிந்தளித்தார். இக் காலத்தில் அநேகர் அடைய விரும்புகின்ற அரமனையிலாவது, செயற்கை அலங்காரமும் உல்லாசப் பொருட்களும் சூழ்ந்த இடத்திலாவது, அவர் அவர்களை வைக்கவில்லை. அவர்கள இயற்கையோடு நெருங்கிப் பழகவும், பரிசுத்தமுள்ள பரலோக வாசிகளோடு நெருங்கி உறவாடவும், வைத்தார்.

கடவுள் தமது மக்களுக்கு இல்லமாக ஆயத்தம் பண்ணியிருந்த தோட்டத்தில், எப் பக்கம் திருப்பிப் பார்த்தாலும், அழகிய செடி கொடிகளும் மெல்லிய பூக்களும் கண்ணைக் கவர்ந்து நின்றன. அங்கே சகல விதமான மரங்களும் இருந்தன. அவைகளில் அநேகம் மணமும் சுவையுமுள்ள கனிகள் நிறைந்தவை. அவைகளின் கிளைகளில் பறவைகள் அமர்ந்து ஸ்தோத்திர கீதங்கள் பாடின. அவைகளின் நிழலில் பூமியின் பிராணிகள் ஏகமாய்க் கூடியிருந்து அச்சமின்றி விளையாடின.

ஆதாமும் ஏவாளும் தங்கள் மாசற்ற தூய நிலைமையில் ஏதேனின் காட்சிகளிலும் கீதங்களிலும் மகிழ்ந்திருந்தார்கள். கடவுள் அவர்களுக்கு அந்தத் தோட்டத்தைப் பண்படுத்திக் காக்கும் தொழிலை நியமித்தார். ஒவ்வொரு நாள் வேலையும் அவர்களுக்கு ஆரோக்கியமும் மகிழ்ச்சியும் தந்தது. மகிழ்ச்சிப் பேறு பெற்ற அந்தத் தம்பதிகள் பகலின் குளிர்ச்சியான வேளையிலே தங்கள் சிருஷ்டிகரைக் களிப்புடன் வரவேற்று, அவருடன் உலாவியும் உரையாடியும் வந்தனர். ஒவ்வொரு நாளும் கடவுள் அவர்களுக்குத் தமது பாடங்களைக் கற்பித்து வந்தார்.

நமது ஆதிப் பெற்றோர்க்குக் கடவுள் நியமித்த வாழ்க்கைத் திட்டமானது நாம் கற்றுக் கொள்ளத்தக்க பாடங்கள் அடங்கியது. பாவம் உலகத்தின் மேல் நிழலிட்டிருக்கிற போதிலும், கடவுள் தமது மக்கள் தமது கரங்களின் கிரியைகளைக் கண்டு மகிழ்ச்சி அடைய விரும்புகின்றார். அவரது வாழ்க்கைத் திட்டம் எவ்வளவு நெருங்கிப் பின்பற்றப்படுகின்றதோ அவ்வளவு அதிகமாய் நோய் கொண்ட மானிடரை அவர் முந்தின சீருக்குக் கொண்டு வருவார். நோயாளிகளை இயற்கையோடு நெருங்கிப் பழகச் செய்ய வேண்டும். இயற்கைச் சூழ்நிலைகளுக்கு நடுவில் திறந்த வெளியில் வாசம் பண்ணுவது,

ஈஸ்டர்ன் நியூஸ் போட்டோஸ்

இயற்கைச் சூழ்நிலைகளுக்கு நடுவில் திறந்த வெளியில் வாசம் பண்ணுக.

உதவியற்றவர்களும் முற்றிலும் நம்பிக்கையற்றவர்களுமான அநேக பிணியாளிகளுக்கு அற்புத சுகம் தரும்.

பெரிய பட்டணங்களில் உண்டாகும் சத்தமும், சந்தடியும் குழப்பமும், அவைகளின் நெருக்கமும் செயற்கையுமான வாழ்வும் பிணியாளிகளுக்கு மிகுந்த சோர்வும் தளர்வும் தருகின்றன. புகையும் புழுதியும், நச்சுக் காற்றும், நோய்க் கிருமிகளும் நிரம்பிய ஆகாயம் உயிருக்குப் பெரிய ஆபத்து. பிணியாளிகள் நெடு நேரம் வீட்டுக்குள்ளேயே அடைபட்டுக் கிடந்து, தாங்கள் தங்கள் அறையில் சிறையிருப்பது போல் எண்ண நேரிடுகின்றது. அவர்கள் தங்கள் வீடுகளையும், கல்பாவின ரஸ்தாக்களையும் விரைவாகச் செல்லும் ஜனக் கூட்டத்தையும் பார்ப்பதேயன்றி, நீல நிறமுள்ள ஆகாயத்தையும், தெளிவான சூரிய வெளிச்சத்தையும், பசுமையான புல்வெளியையும், அழகிய பூக்களையும், ஓங்கி வளர்ந்த மரங்களையும், ஒருபோதும் பாரார். இவ்வாறு அடைபட்டுக் கிடந்து, தங்கள் நோவையும் துன்பத்தையுமே எப்போதும் நினைத்து நினைத்து, தங்கள் துக்க சிந்தனைக்கே இரையாகின்றனர்.

சன்மார்க்கப் பலவீனமுள்ளவர்களுக்குப் பெரிய பட்டணங்களில் பற்பல அபாயங்கள் உண்டு. இயற்கைக்கு விரோதமான ஆசாபாசங்கள் உள்ள நோயாளிகள் அங்கே இடைவிடாமல் எப்பொழுதும் சோதனை அடைகின்றனர். அவர்கள் சிந்தனை மாறுதலடையக் கூடிய புதிய சூழ் நிலையுள்ள இடத்தில் அவர்களை வைக்க வேண்டும். அவர்களது வாழ்க்கையைப் பாழாக்கிய செல்வாக்குகள் இல்லாததும், முன்னிலும் முழுவதும் வேறுபாடு உள்ளதுமாகிய இடத்தில், அவர்களை வைப்பது அவசியம். அவர்கள் தெய்வ சிந்தனையைத் தடுக்கக் கூடிய இடத்திலிருந்து விலகி, சிறிது காலம் தூய்மையான இடத்தில் வசிக்க வேண்டும்.

நோயாளிகளைப் பாதுகாப்பதற்காக அமைக்கும் ஸ்தாபனங்களைப் பட்டணங்களுக்கு வெளியே அமைப்பார்களாகில், அவைகள் இப்போதிலும் மிகவும் சித்தியுடன் நடைபெறக் கூடும். ஆரோக்கியத்தைத் திரும்ப அடைந்து கொள்ள வகை தேடும் அனைவரும், தங்களால் கூடிய மட்டும், வெளிப்புற வாழ்க்கையினால் பயன் அடையக் கூடிய கிராமாந்தர சூழ் நிலைகளுக்கு நடுவில் வாசம் பண்ண வேண்டும். இயற்கை என்பது தெய்வ வைத்தியன். தூய்மையான காற்றும், பிரகாசமுள்ள சூரிய ஒளியும், பூக்களும், மரங்களும், தோட்டங்களும், கொடிக்கால்களும், இவ்வகையான சூழ் நிலைகளுக்கு இடை வெளியிலே உடற் பயிற்சி செய்வதும் எல்லாம், ஆரோக்கியமும் ஜீவனும் தரும்.

வைத்தியரும் தாதியரும் பிணியாளிகள் திறந்த வெளியில் வசிக்க ஏவ வேண்டும். நோயாளிகள் பலருக்குத் தேவையான ஒரே பரிகாரம் அவர்கள் திறந்த வெளியில் வசிப்பது தான். உல்லாச வாழ்க்கையின் கிளர்ச்சியினாலும், அமித போகத்தினாலும், பல வகை நோய்கள் உண்டாகின்றன. இவ் வுல்லாச வாழ்க்கையானது தேக சக்தி மனோ சக்தி ஆத்தும சக்தி அனைத்தையும் குறைத்து அழிக்கின்றது. இவற்றிற்கெல்லாம் அற்புத பரிகாரம் திறந்த வெளியில் வசிப்பது ஒன்றே.

கண்களைக் கூசப்பண்ணும் அநேக விளக்குகளும், சந்தடி நிறைந்த பல தெருக்களும் உடைய நகர வாழ்க்கையினால் சோர்ந்து போன நோயாளிகளுக்கு, அமைதியும் தாராளமுமுள்ள நாட்டு வாழ்க்கை எவ்வளவோ நன்மை பயக்கின்றது. அவர்கள் இயற்கைக் காட்சிகளைக் காண எவ்வளவோ ஆவலாக இருக்கின்றனர். திறந்த வெளியில் அமர்ந்திருப்பதும், சூரிய ஒளியில் களி கூர்வதும், மரம் செடி கொடி பூக்களின் மணத்தைச் சுவாசிப்பதும், அவர்களுக்கு எவ்வளவோ பரமானந்தம். தேவதாரு விருட்சத்தின் பிசினிலும், கேதுரு தேக்கு முதலான மரங்களின் வாசனையிலும், உயிர் தரும் குணமுள்ள சத்துக்கள் உண்டு. மற்ற மரங்களிலும் ஆரோக்கியம் அளிக்கும் பண்புகள் அமைந்துள்ளன.

காட்பட்ட நோயாளிகளுக்கு மனத்தைக் கவரத்தக்க நாட்டுப் புறச் சூழ் நிலைகளுக்கு நடுவில் வாசம் பண்ணுவதைப் போல ஆரோக்கியமும் மகிழ்ச்சியும் தரக் கூடியது ஒன்றும் இல்லை. எவ் வகை உதவி அற்றவர்களும் இங்கே சூரிய வெளிச்சத்தில் உட்கார்ந் திருக்கலாம். அல்லது மரங்களின் நிழலில் படுத்திருக்கலாம். அழகிய இலை தழைகளைப் பார்க்க வேண்டுமாகில், அவர்கள் தங்கள் கண்களை மேலே திருப்ப வேண்டியது தான். மந்த மாருதத்தின் மெல்லிய ஒலியைக் கேட்பது அவர்களுக்கு அமைதியும் ஆரோக்கியமுமான உணர்ச்சியை அளிக்கின்றது. தளர்ச்சி நீங்கிப் புத்துயிர் உண்டாகின்றது. தேய்ந்து போன பலம் திரும்பவும் வந்து கூடுகின்றது. தன்னையறியாமலே மனம் சாந்தி அடைகின்றது. கொதிப்படைந்த நாடி அமைதியும் ஒழுங்கும் பெறுகின்றது. நோயாளிகள் பலம் அடையும் போது, அவர்கள் சில அடிகள் எடுத்து வைத்து, அழகிய பூக்களைக் கொய்து கொண்டு வரத் துணிவார்கள். அந்தப் பூக்கள் பூலோகத்திலுள்ள கடவுள் குடும்பத்தில் அவதிப்பட்டவர்களைத் தேற்றும் படி அவர் அனுப்பும் அருமையான தூதர்கள் ஆகும்.

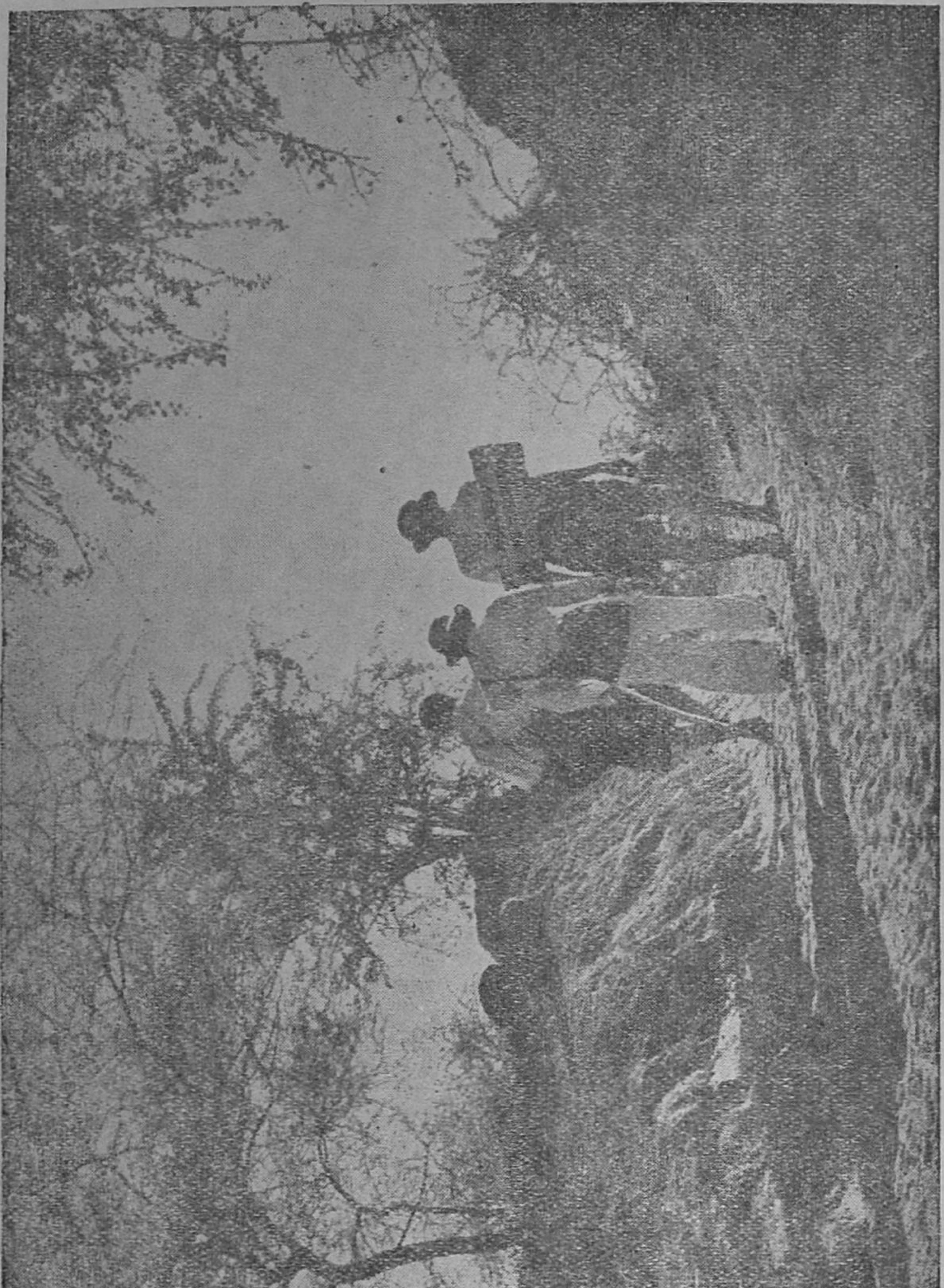
நோயாளிகள் வீட்டுக்கு வெளியே வசிக்க ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். வேலை செய்யக் கூடியவர்களுக்கு அவர்களுக்குப் பிரீதி

யான எளிய வேலை ஏதாவது கொடுக்க வேண்டும். இந்த வெளி வேலையானது எவ்வளவு இன்பமும் உதவியுமாக இருக்கின்றது என்பதை அவர்களுக்குக் காட்ட வேண்டும். சுத்தமான காற்றைத் தாராளமாய்ச் சுவாசிக்கும் படி அவர்களை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். ஆழ்ந்து சுவாசிக்க வேண்டும் என்றும், அவ்வாறு சுவாசிப்பதினாலும் பேசுவதினாலும் அடிவயிற்றுத் தசைநார்கள் பயிற்சி அடைகின்றன என்றும், அவர்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும். இது அவர்களுக்கு விலைமதிக்க முடியாத கல்விப் பயிற்சி ஆகும்.

திறந்த வெளியில் செய்யும் உடற் பயிற்சி உயிர் அடைவதற்கு இன்றியமையாத சாதனம் என்று நியமிக்க வேண்டும். அவ்வகையான பயிற்சிகளில் நிலத்தைப் பண்படுத்துவதைக் காட்டிலும் சிறந்தது ஒன்றும் இல்லை. நோயாளிகள் பூஞ் செடிகள் வைத்து வளர்க்கலாம். கனி தரும் செடிகள் மரங்கள் நட்டுத் தண்ணீர் வார்க்கலாம். காய்கறித் தோட்டம் அமைத்து வேலை செய்யலாம். அவர்கள் தங்கள் படுக்கை யறைகளிலிருந்து வெளியேறி, பூக் கொய்து கொண்டும், மற்றும் எளிய இனிய வேலை செய்து கொண்டும், திறந்த வெளியில் அலைந்து திரியும் படி செய்யும் போது, அவர்கள் தங்களையும் தங்கள் நோயையும் பற்றி நினையாத படி அவர்களது கவனம் வேறு வழியில் செல்லுகின்றது.

நோயாளிகளை எந்த அளவு வீட்டுக்கு வெளியே இருக்கும் படி செய்கின்றோமோ அந்த அளவு அவர்களைப் பற்றி நமக்குக் கவலை குறையும். சுற்றுப்புறம் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியுடையதாக இருக்கின்றதோ அவ்வளவு நோயாளிகளுக்கு நம்பிக்கை பிறக்கும். வீடு எவ்வளவு நாகரிகமாய் அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்தாலும், அந்த வீட்டில் அடைபட்டுக் கிடக்கும் நோயாளி எரிச்சலும் வெறுப்பும் அடைவான். இயற்கையின் அழகிய பொருட்கள் எப்பொழுதும் அவனைச் சூழ்ந்திருக்கும் படி செய்ய வேண்டும். பூக்கள் மலர்வதைப் பார்க்கவும் பறவைகள் பாடுவதைக் கேட்கவும் பண்ண வேண்டும். அப்போது அவன் மனம் அந்தப் பறவைகளின் இன்னிசையில் ஈடுபட்டுத் தானும இசை பாடத் தொடங்குவான். தேகத்திற்கும் மனத்திற்கும் ஆரோக்கியம் உண்டாகும். புத்தி விழிப்படையும். சிந்தனை தெளிவாகும். மனம் கடவுள் திருவாக்கின் அழகை நன்கு மதிக்க ஆரம்பிக்கும்.

இயற்கையில் எப்பொழுதும் நோயாளிகள் தங்களை மறந்து கடவுளைச் சிந்திப்பதற்கு ஏதாவது ஒரு வழி காணப்படும். கடவுளின் அற்புத கிரியைகளினால் சூழப்பட்டு, அவர்கள் மனம் பரவசம் அடைந்து கண்ணுக்குப் புலப்படுகின்ற பூலோக வஸ்துக்களை விட்டு

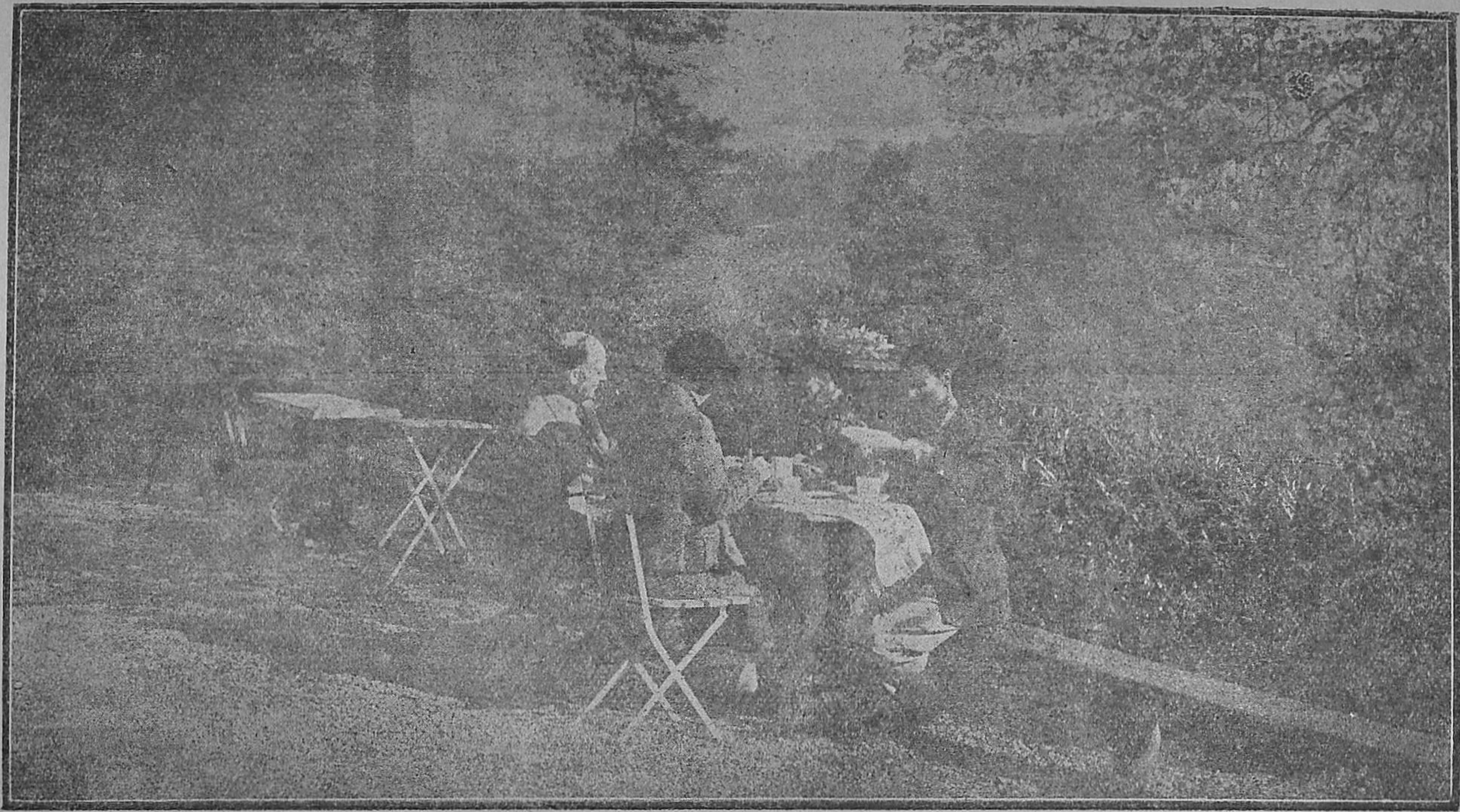


நோயாளிகளைத் திறந்த வெளியில் அலைந்து திரியும் படி செய்ய வேண்டும்.

எழுந்து, கண்ணுக்குப் புலப்படாத பரலோக வஸ்துக்களிடம் போகும். இயற்கை அழகானது அவர்கள் பேரின்ப வீட்டை நினைக்கும் படி தூண்டுகின்றது. அந்த வீட்டில் அழகைச் சிதைப்பது எதுவும் இல்லை. கெடுப்பது கறைப்படுத்துவது எதுவும் இல்லை. நோவும் சாவும் உண்டாக்குவது எதுவும் இல்லை.

இவ்வகையான ஏதுக்கள் நோய் கொண்டோர் பலர் ஜீவ பாதையில் நடக்க வழி காட்டும். கடவுள் நோயும் வருத்தமும் அடைந்தோர் உள்ளத்தில், ஊக்கமும், நம்பிக்கையும், மகிழ்ச்சியும் சமாதானமும் கொண்டு வருவதற்கு, மானிடராகிய கருவிகளுடன் ஒத்துழைக்கின்றார். இவ்வகை நிலைமையில் நோயாளிகள் இரட்டிப்பான நன்மை அடைவர். பலர் ஆரோக்கியம் பெறுவர். தளர்ந்த நடை மீண்டும் உரம் அடைகின்றது. மங்கின கண் மறுபடியும் ஒளி பெறுகின்றது. நம்பிக்கை இழந்தோர் நம்பிக்கை அடைகின்றார். முன்னே துக்கம் நிறைந்த முகம் இப்போது களிப்பினால் இலங்குகின்றது. எப்பொழுதும் முறுமுறுத்துக் கொண்டிருந்த குரல் இப்பொழுது ஊக்கமும் திருப்தியுமுடையதாய்க் கேட்கின்றது.

தேகாரோக்கியம் மீண்டும் உண்டாகும் பொழுது, ஆண்களும் பெண்களும், ஆத்மாரோக்கியம் அளிக்கின்ற கிறிஸ்துவினிடம் முன்னிலும் விசுவாசம் வைத்து நடக்கப் பழகுகின்றனர். கடவுள் நமது பாவத்தை மன்னித்து விட்டார் என்று அறியும் போது, சொல்லி முடியாத சமாதானமும் மகிழ்ச்சியும் ஆறுதலும் நமக்கு உண்டாகின்றன. மங்கிப் போயிருந்த நம்பிக்கை பிரகாசம் அடைகின்றது. நமது வாக்கில் அடியில் சொல்லிய வாக்கியங்களில் உள்ள நம்பிக்கை தோன்றும்: "கடவுள் நமக்கு அடைக்கலமும், பலமும், ஆபத்துக் காலத்தில் அனுகூலமான துணையுமானவர்." "நான் மரண இருளின் பள்ளத்தாக்கில் நடந்தாலும், பொல்லாப்புக்குப் பயப்படேன். தேவரீர் என்னோடு கூட இருக்கிறீர். உமது கோலும் உமது தடியும் என்னைத் தேற்றும்." "சோர்ந்து போகிறவனுக்கு அவர் பலம் கொடுத்து, சத்துவம் இல்லாதவனுக்குச் சத்துவத்தைப் பெருகப் பண்ணுகிறார்" என்னும் வாக்கியங்கள் நம்பிக்கையை வெளிப்படுத்துகின்றன.



இயற்கையின் அழகிய பொருட்கள் எப்பொழுதும் நம்மைச்சூழ்ந்திருக்கும்படி செய்துகொள்ள வேண்டும்.

ஒரு முக்கிய ஆரோக்கிய சாதனம்

வேத வாக்கியம், "சோர்ந்து போகாமல் எப்பொழுதும் ஜெபம் பண்ண வேண்டும்'' என்று சொல்லுகிறது. நாம் ஜெபம் பண்ணுவது அவசியம் என்று உணருகின்ற ஒரு நேரம் உண்டானால், அது நமது பலம் குன்றி நமது உயிர் நமது வசத்திலிருந்து தப்பிப் போவது போல் தோன்றும் நேரமே. ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றவர்கள் பெரும்பாலும் தங்களுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வோர் ஆண்டும் இடைவிடாமல் கிடைத்து வருகின்ற ஆச்சரியமான கிருபைகளை மறந்து போகின்றனர். அவர்கள் கடவுள் தங்களுக்குச் செய்து வருகின்ற நன்மைகளுக்காக அவருக்கு எவ் வகையான துதியும் செலுத்துகிறதில்லை. ஆனாலும், நோய் வரும் பொழுது, கடவுளை நினைக்கின்றனர். மானுட பலம் குன்றும் பொழுது, கடவுள் உதவி அவசியம் என்று உணருகின்றனர். நமது இரக்கமுள்ள தெய்வம் உள்ளபடி தம்மிடம் உதவி தேடுகின்ற எந்த ஆத்துமாவையும் ஒரு போதும் புறக்கணியார். ஆரோக்கியமுள்ள காலத்தில் அவர் நமக்கு அடைக்கலமாக இருக்கின்றது போலவே வியாதிப்படுகிற காலத்திலும் நமக்கு அடைக்கலமாக இருக்கின்றார்.

"தகப்பன் தன் பிள்ளைகளுக்கு இரங்குகிறது போல
கடவுள் தமக்குப் பயந்தவர்களுக்கு இரங்குகிறார்
நம்முடைய உருவம் இன்னதென்று அவர் அறிவார்
நாம் மண் என்று நினைவு கூருகிறார்."

"மனுஷர் தங்கள் பாதக மார்க்கத்தாலும்,
தங்கள் அக்கிரமங்களினாலும்
நோய் கொண்டு ஒடுங்கிப் போகிறார்கள்
அவர்கள் ஆத்துமா சகல போஜனத்தையும் அரோசிக்கிறது,
அவர்கள் மரண வாசல்கள் பரியந்தம் சமீபிக்கிறார்கள்."

"தங்கள் ஆபத்திலே கடவுளை நோக்கிக் கூப்பிடுகிறார்கள்
அவர்கள் இக்கட்டுகளுக்கு அவர்களை நீங்கலாக்கி இரட்சிக்கிறார்
அவர் தமது வசனத்தை அனுப்பி அவர்களைக் குணமாக்கி
அவர்களை அழிவுக்குத் தப்புவிக்கிறார்."

கடவுள் பிணியாளிகளைக் குணமாக்குகிற விஷயத்தில், பரிசுத்த ஆவி இந்த வார்த்தைகளைச் சங்கீதக்காரன் மூலமாகப் பேசுகிற காலத்தில் எவ்வாறு விருப்பமுள்ளவராய் இருந்தாரோ, அவ்வாறே இக்காலத்திலும் விருப்பமுள்ளவராய் இருக்கின்றார். கிறிஸ்துவும்

பூலோகத்தில் வந்து தொண்டு செய்த காலத்தில் எவ்வளவு இரக்கமுள்ள வைத்தியராக இருந்தாரோ, அவ்வளவு இரக்கமுள்ள வைத்தியராகவே இக் காலத்திலும் இருக்கின்றார். அவரிடத்தில் எந்த நோயையும் நீக்கும் ஆரோக்கிய தைலம் இருக்கின்றது. எந்தப் பலவீனத்தையும் போக்கும் அற்புத வல்லமை இருக்கின்றது. அவருடைய சீஷர்கள் அந்தக் காலத்தில் நோயாளிகளுக்காக ஜெபம் பண்ணி வந்தது போலவே இந்தக் காலத்திலும் ஜெபம் பண்ணி வர வேண்டும். குணம் உண்டாகும். ஏனென்றால், "விசுவாசமுள்ள ஜெபம் பிணியாளியை இரட்சிக்கும்." நம்மிடம் தெய்வ வாக்குத்தத்தங்களுக்கு உரிமை பாராட்டக் கூடிய அமைதியான விசுவாச உறுதி என்னும் பரிசுத்த ஆவியின் வல்லமை இருக்கின்றது. "அவர்கள் வியாதியஸ்தர் மேல் கைகளை வைப்பார்கள்; அப்பொழுது அவர்கள் சொஸ்தமாவார்கள்" என்னும் ஆண்டவர் வாக்குத்தத்தம், அப்போஸ்தலர் காலத்தில் எவ்வளவு நம்பிக்கைக்கு உரியதாக இருந்ததோ அவ்வளவு நம்பிக்கைக்கு உரியதாக இக் காலத்திலும் இருக்கின்றது. அது கடவுளுடைய மக்களின் சிலாக்கியத்தைக் காண்பிக்கிறது. அந்தச் சிலாக்கியத்தில் எவ்வளவு நன்மை அடங்கியிருக்கின்றதோ அவ்வளவு நன்மையையும் நாம் கைப்பற்றிக் கொள்ள வேண்டும். கிறிஸ்துவின் தொண்டர்கள் அவர் செயலாற்றும் மார்க்கங்கள் ஆவர். அவர்கள் மூலமாய்த் தமது ஆரோக்கிய வல்லமையை உபயோகிக்க அவர் விரும்புகின்றார். நோயாளிகளையும் பிணியாளிகளையும் நமது விசுவாசமாகிய தோளில் சுமந்து அவரிடம் கொண்டு போவது நமது வேலை. அவர்கள் அந்த மகா வைத்தியரை நம்பும் படி நாம் அவர்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும்.

இரட்சா பெருமான் நோயாளிகளும், நம்பிக்கையற்றவர்களும், துன்பப்பட்டவர்களும், தமது பலத்தின் மேல் சார்ந்து கொள்ளும் படி நாம் அவர்களுக்கு ஊக்கமுண்டாக்க வேண்டுமென்று விரும்புகின்றார். விசுவாசத்தின் மூலமாகவும் ஜெபத்தின் மூலமாகவும் பிணியாளியின் அறையைப் பெத்தேலாக மாற்றி விடலாம். வைத்தியர்களும் தாதியர்களும் தங்கள் வாக்கினாலும் செய்கையினாலும் "கடவுள் இந்த இடத்தில் இருக்கின்றார்"—அழிப்பதற்காகவல்ல, காப்பாற்றுவதற்காக இருக்கின்றார் என்று யாவரும் தவறாமல் தெளிவாக அறிந்து கொள்ளும் படி கூற வேண்டும். கிறிஸ்து வைத்தியர் மனத்தையும் தாதியர் மனத்தையும் தமது அன்பின் இனிமையினால் நிரப்பி, பிணியாளியின் அறையில் தமது பிரசன்னத்தை வெளிப்படுத்த விரும்புகின்றார். நோயாளிக்கு உதவி செய்கிறவர்களின் வாழ்க்கையானது கிறிஸ்து அவர்களுடன் அவன் படுக்கையண்

டைக்குப் போகக் கூடியதாக இருந்தால், இரக்கமுள்ள இரட்சகர் அங்கே இருக்கின்றார் என்னும் உறுதியான நம்பிக்கை அவனுக்கு உண்டாகும். அந்த நம்பிக்கையே அவன் ஆத்துமாவும் சரீரமும் ஆரோக்கியமும் அடைவதற்கு அதிக உதவியாக இருக்கும்.

கடவுள் பிரார்த்தனையைக் கேட்கின்றார். "நீங்கள் என் நாமத்தினால் எதைக் கேட்டாலும், அதை நான் செய்வேன்" என்று கிறிஸ்து திருவாய் மலர்ந்தருளியிருக்கின்றார். அன்றியும், "ஒருவன் எனக்கு ஊழியஞ் செய்தால், என் பிதா அவனைக் கனம் பண்ணுவார்" என்னும் கூறுகின்றார். நாம் அவர் வாக்கின் படியே வாழ்க்கையை நடத்தினால், அவர் தந்திருக்கிற அருமையான வாக்குத்தத்தங்கள் அனைத்தும் நமக்கு நிறைவேறும். நாம் அவரது இரக்கத்திற்கு அபாத்திரராக இருந்தாலும், நம்மை அவருக்கு ஒப்புக்கொடுப்போமாகில், அவர் நம்மை ஏற்றுக் கொள்வார். தம்மைப் பின்பற்றுகிறவர்களுக்காகவும் அவர்கள் மூலமாகவும் அவர் தமது செயலை நடத்துவார்.

ஜெபத்திற்கு உத்தரவு கிடைப்பதற்கு நிபந்தனைகள்

நாம் கடவுள் வாக்குக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடந்தால் மட்டுமே அவரது வாக்குத்தத்தங்கள் நமக்கு நிறைவேற வேண்டுமென்று நாம் உரிமை பாராட்டலாம். "என் இருதயத்தில் அக்கிரம சிந்தை கொண்டிருந்தேனானால் ஆண்டவர் எனக்குச் செவிகொடார்" என்று சங்கீதக்காரன் சொல்லுகிறார். நாம் அவருக்கு ஏதோ ஒருவாறு அரை குறையாகக் கீழ்ப்படிவோமாகில், அவருடைய வாக்குத்தத்தங்கள் நமக்கு நிறைவேற மாட்டா.

வேதத்தில் நோயாளிகள் குணமடைவதற்காக விசேஷ ஜெபம் செய்வது எப்படி என்று காட்டியிருக்கிறது. அவ்வகையான ஜெபம் செய்வது மகா பக்தி விநயமான காரியம். தகுந்த பிரகாரம் ஆலோசனை செய்யாமல் அதில் பிரவேசிக்கக் கூடாது. பல சந்தர்ப்பங்களில் நோயாளிகளுக்காக ஜெபம் பண்ணுவது என்பதும், விசுவாசம் என்று சொல்லிக் கொள்வதும் எல்லாம், வெறும் துணிவான எண்ணமே அல்லாமல் வேறு அன்று.

அநேகர் தங்கள் சுக போகத்தினால் தங்களுக்கு நோயை வருவித்துக் கொள்ளுகின்றனர். அவர்கள் இயற்கைப் பிரமாணத்திற்கு ஏற்ற படியோ கடுமையான சுத்த விதிகளுக்கு ஏற்ற படியோ நடக்கவில்லை. மற்றும பலர் தங்கள் உணவு, பானம், ஆடை, தொழில் முதலான பழக்கங்களினால், ஆரோக்கிய விதிகளை அசட்டை செய்திருக்கின்றனர். பெரும்பாலும் ஏதேனும் ஒரு வகையான துன்

கடவுள் பிரார்த்தனையைக் கேட்கின்றார்.

மார்க்கமே தேகமும் மனமும் பலவீனம் அடைவதற்குக் காரண மாகும். அத்தன்மை யுடையோர்க்கு ஆரோக்கியம் உண்டானால், அவர்களில் பலர் கடவுளுடைய இயற்கைப் பிரமாணத்திற்கும் ஆத்ம தத்துவ விதிகளுக்கும் செவி கொடாமல் நடந்துகொண்டு, கடவுள் தங்கள் ஜெபத்திற்கு உத்தரவாகக் குணம் அளித்ததினால், தாங்கள் தங்கள் ஆரோக்கிய மற்ற பழக்கங்களையும் இயற்கைக்கு மாறான இச்சைகளையும் நீக்கி விடாமல் அவைகளைத் தொடர்ந்து நிறைவேற்றிக் கொண்டிருக்கலாம் என்று விவாதிக்கின்றனர். அவர்களுக்குக் குணம் அளிப்பதற்காக கடவுள் அற்புதம் செய்வதானாலும், அதுவும் அவர்கள் பாவம் செய்வதற்காக அவர்களுக்கு ஊக்கம் அளிப்பதற்காகவே முடியும்.

ஜனங்கள் தங்கள் ஆரோக்கியமற்ற பழக்கங்களை அகற்ற வேண்டுமென்று அவர்களுக்குப் போதியா விட்டால், அவர்கள் தங்கள் பிணி நீங்கும் பொருட்டு இறைவனையே வைத்தியர் என்று எதிர்நோக்க வேண்டுமென்று போதிப்பதும் வீண் வேலை. ஜெபத்திற்கு உத்தரவாக அவரது ஆசீர்வாதத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் பொருட்டு, அவர்கள் தீமை செய்வதை விட்டு நன்மை செய்யப் படிக்க வேண்டும். அவர்களைச் சுற்றிலுமுள்ள இடங்கள் சுகாதாரமுடையனவாக இருத்தல் வேண்டும். அவர்களது வாழ்க்கையின் பழக்கங்கள் திருத்தம் அடைய வேண்டும். கடவுளின் இயற்கை விதிகளுக்கும் ஆத்ம தத்துவ விதிகளுக்கும் இணங்கி நடக்க வேண்டும்.

பாவ அறிக்கை

ஜெபத்தினால் ஆரோக்கியம் அடைய விரும்புகிறவர் கடவுளின் இயற்கை விதியோ ஆத்ம தத்துவ விதியோ எதுவாயினும் அதை மீறி நடப்பது பாவம் என்பதைத் தெளிவாக எடுத்துக் காட்டி, அவர் ஆசீர்வாதத்தைப் பெற வேண்டுமாகில், அவர்கள் பாவத்தை அறிக்கையிட்டு அதை விட்டுவிட வேண்டுமென்று அவர்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும்.

"நீங்கள் சொஸ்தம் அடையும் படிக்கு, உங்கள் குற்றங்களை ஒருவருக்கொருவர் அறிக்கையிட்டு, ஒருவருக்காக ஒருவர் ஜெபம் பண்ணுங்கள்" என்று வேதம் கட்டளையிடுகின்றது. தமக்காக ஜெபம் பண்ண வேண்டுமென்று கேட்டுக் கொள்ளுகிறவருக்குப் பின்வருமாறு சொல்ல வேண்டும்:—"எங்களால் உமது உள்ளத்தை அறிய முடியாது. உமது வாழ்க்கையின் இரகசியங்களும் எங்களுக்குத் தெரியாது. இவையனைத்தும் உமக்கும் கடவுளுக்கும் மட்டுமே தெரியும். நீர் உமது பாவங்களுக்காக மனஸ்தாபப்படும் பட்சத்தில்

அவைகளை அறிக்கையிடுவது உமது கடமை." அந்தரங்கத் தன்மையுடைய பாவங்களைக் கிறிஸ்துவிடம் அறிக்கையிட வேண்டும். அவரே கடவுளுக்கும் மனிதனுக்கும் மத்தியஸ்தர். "ஒருவன் பாவஞ் செய்வானானால், நீதிபரராயிருக்கிற இயேசு கிறிஸ்து அவனுக்காகப் பிதாவினிடத்தில் பரிந்து பேசுகின்றார்." எந்தப் பாவமும் கடவுளுக்கு விரோதமாகச் செய்யும் குற்றமாகும். அதைக் கிறிஸ்து மூலமாய் அவரிடத்தில் அறிக்கையிட வேண்டும். எந்தப் பாவமும் எவ்வளவு பகிரங்கமாக செய்யப்பட்டதோ அவ்வளவு பகிரங்கமாக அறிக்கையிடப்பட வேண்டும். எவனுக்கு விரோதமாய் எக்குற்றம் செய்யப்பட்டதோ அக்குற்றத்திற்காக் அவனிடத்தில் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும். ஆரோக்கியமடைய வழி தேடுகின்ற எவராவது பிறரைக் குறித்துத் தீது பேசிய குற்றமுடையவராயிருந்தால், வீட்டிலும் வெளியிலும் சபையிலும் வேற்றுமை விளைவித்து சிநேக பங்கமும் பிரிவினையும் உண்டாகியிருந்தால், தமது தவறான பழக்கத்தினால் பிறர் பாவஞ் செய்யக் காரணமாயிருந்தால், இவையனைத்தையும் கடவுளுக்கு முன்பாகவும், தாம் எவருக்கு மன வருத்தம் உண்டாக்கினாரோ அவருக்கு முன்பாகவும், அறிக்கையிட வேண்டும். "நம்முடைய பாவங்களை நாம் அறிக்கையிட்டால், பாவங்களை நமக்கு மன்னித்து எல்லா அநியாயத்தையும் நீக்கி, நம்மைச் சுத்திகரிப்பதற்கு அவர் உண்மையும் நீதியும் உள்ளவராயிருக்கிறார்."

தவறுதல் எல்லாம் நீக்கிச் சீரடைந்த பின்பு, பரிசுத்த ஆவி தெரிவிக்கிறபடி அமைதியான விசுவாசத்துடன் நோயாளியின் தேவைகளைக் கடவுளிடம் சமர்ப்பிக்கலாம். அவர் ஒவ்வொருவரையும் அவரவர் பெயர்களைத் தானும் நன்கறிவார். ஒவ்வொருவரைக் குறித்தும், அவருக்குக் கவலை உண்டு. தமது நேச குமாரனை அவர்களுக்காகவே அல்லாமல் உலகத்தில் உள்ள வேறு எவருக்காகவும் தந்தருளவில்லை என்று நினைக்கத்தக்க வண்ணம் அவர் கவலை கொண்டிருக்கிறார். நோயாளிகள் அவர் மேல் நம்பிக்கை வைத்து ஊக்கமும் உற்சாகமும் அடையத்தக்க வண்ணம் அவரது அன்பு அவ்வளவு பெரிதும் மாறாத தன்மையுமுள்ளது. நோயாளிகள் தங்களைக் குறித்துக் கவலைப்படுவதினால், பலவீனமும் நோயும் அதிகரிக்கும். மனச் சோர்வும் விசனமும் நீங்கி இருப்பார்களாகில் அவர்கள் குணம் அடைவதற்கு மிக்க அநுகூலம் உண்டு. கடவுளுடைய கண் தமது கிருபையில் நம்பிக்கை வைப்போர் மேல் இருக்கின்றது.

கடவுள் திருவுள்ளத்திற்கு அடங்கியிருத்தல்

நோயாளிகளுக்காக ஜெபம் பண்ணும் போது, "நாம் எற்றபடி வேண்டிக் கொள்ள வேண்டியது இன்னதென்று அறியாதிருக்கின்

றோம்'' என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நாம் விரும்புகிற ஆசீர்வாதம் நமக்கு நன்மையோ தீமையோ என்பது அறியோம். ஆகையால், நமது ஜெபம் இந்தக் கருத்து அடங்கிய தாய் இருக்க வேண்டும்: "கடவுளே, நீர் ஆத்துமாவின் அந்தரங்கம் அனைத்தையும் அறிவீர். இவர்கள் உமக்கு அறிமுகமானவர்களே. இயேசு இவர்களுக்காகப் பரிந்து பேசுகிறவர். அவர் இவர்களுக் காக தமது உயிரைக் கொடுத்தார். அவருக்கு இவர்கள் மேல் உள்ள அன்பு எங்களுடைய அன்பிலும் எத்தனையோ மடங்கு அதிகம். ஆகையால், உமக்கு மகிமையும் துன்பப்பட்ட இவர்களுக்கு நன்மை யும் உண்டாகுமானால்,' இவர்களுக்கு ஆரோக்கியம் அளிக்க வேண்டு மென்று கிறிஸ்துவின் நாமத்தினால் வேண்டிக் கொள்ளுகிறோம். இவர்கள் ஆரோக்கியம் பெற உமக்குத் திருவுள்ளம் இல்லையானால், உமது கிருபை இவர்களைத் தேற்றவும், உமது பிரசன்னம் இவர்கள் துன்பத்தில் இவர்களை ஆதரிக்கவும் வேண்டுமென்று கேட்டுக் கொள்ளுகிறோம்.''

கடவுள் ஆதியோடந்தம் அனைத்தும் அறிகிறவர். அவருக்கு எல்லா மனிதரின் இருதயமும் நன்றாய்த் தெரியும். அவர் ஆத்துமா வின் அந்தரங்கம் அனைத்தையும் ஆராய்ந்து பார்க்கிறார். நாம் யாருக் காக ஜெபம் பண்ணுகிறோமோ அவர் உயிர் வாழ்ந்திருக்கும் வண் ணம் அவருக்கு நேரிடுகின்ற சோதனைகளை அவர் சகிக்க வல்லமை உள்ளவரோ இல்லாதவரோ என்பதை அவர் அறிவார். அவர் உயி ரோடிருப்பது அவருக்கும் பிறருக்கும் ஆசீர்வாதமாயிருக்குமோ சாபமாயிருக்குமோ என்பதை அவர் அறிவார். நாம் மிகவும் ஊக்க மாய்ப் பிரார்த்தனை செய்யும் தருணத்திலும், "ஆகிலும் என் சித்தத் தின்படி அல்ல, உம்முடைய சித்தத்தின்படியே ஆகக்கடவது'' என்றே சொல்ல வேண்டும் என்பதற்கு இதுவும் ஒரு காரணம். கிறிஸ்து கெத்சமனே என்னும் தோட்டத்தில், "என் பிதாவே, இந்தப் பாத்திரம் என்னை விட்டு நீங்கக் கூடுமானால், நீங்கும்படி செய்யும்'' என்று மன்றாடிய போது, கடவுள் ஞானத்திற்கும் திரு வுள்ளத்திற்கும் தாம் அடங்கியிருப்பதைத் தெரிவிக்குமாறு, இந்த வார்த்தைகளையும் அத்துடன் சேர்த்துக் கொண்டார். தேவ குமார னாகிய அவருக்கு அது பொருந்துமேயாகில், அற்பரும் நீசரும் அநித் தியருமாகிய நமக்கு எத்தனை அதிகம் பொருந்தும் என்பது சொல்ல வும் வேண்டுமோ?

நாம் நமது விருப்பங்களையெல்லாம் சர்வ ஞானமுள்ள பரம பிதாவினிடம் ஒப்புவித்து விட்டு, அப்புறம் பூர்ண நம்பிக்கையுடன் எல்லாவற்றிற்காகவும் அவரை எதிர்பார்த்திருப்பதே ஒழுங்கான

வழி. நாம் கடவுள் திருவுள்ளத்தின்படி வேண்டிக் கொண்டால், அவர் நமது வேண்டுகோளைக் கேட்கிறார் என்று அறிவோம். ஆனால், நாம் அடங்கி நடக்கும் சுபாவம் இல்லாமல், நமது வேண்டுகோளை அவர் கேட்க வேண்டும் என்று வற்புறுத்துவது சரியன்று. நமது ஜெபம் கட்டளை வடிவாய் இருக்கக் கூடாது. மன்றாட்டு வடிவாய் இருக்க வேண்டும்.

கடவுள் தமது திவ்விய சக்தியினால் ஆரோக்கியம் அளிக்கும் படி உறுதியாய் செயல் நடத்தும் சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. ஆனாலும், நோயாளிகள் அனைவரும் ஆரோக்கியம் பெற மாட்டார்கள். பலர் கிறிஸ்துவுக்குள் நித்திரை செய்யும் படி படுத்துகிடங்கின்றனர். யோவான் பத்மு தீவில் பின்வரும் வாக்கியத்தை எழுதுமாறு கட்டளை பெற்றார்: "கிறிஸ்துவுக்குள் மரிக்கிறவர்கள் இது முதல் பாக்கியவான்கள். அவர்கள் தங்கள் பிரயாசங்களை விட்டொழிந்து இளைப்பாறுவார்கள். அவர்களுடைய கிரியைகள் அவர்களோடே கூடப்போம்." இதனால், ஆரோக்கியம் அடைந்து எழும்பாதவர்கள் அக் காரணத்தினால் விசுவாசத்தில் குறைந்தவர்கள் என்று நிதானித்தலாகாது என்று காண்கிறோம்.

நாம் அனைவரும் நமது ஜெபத்திற்கு உடனே நேரான உத்தரவு கிடைக்க வேண்டுமென்று விரும்புகின்றோம். ஆகையால், உத்தரவு தாமதிக்கும் போதும், நாம் எதிர்பாராத முறையாக அது வரும் போதும், அதைரியம் அடையுமாறு சோதிக்கப்படுகின்றோம். ஆகினும், கடவுள் மகா ஞானமும் நன்மையும் உள்ளவராகையால், நமது ஜெபத்திற்கு எப்பொழுதும் நாம் விரும்புகிற அதே நேரத்திலும் அதே வகையாகவும் உத்தரவு கொடுக்கிறதில்லை. நமது விருப்பம் அனைத்திற்கும் மேலாகவும் நமக்கு அதிக நன்மையாகவும் நிறைவேற்றி வைக்கின்றார். நாம் அவர் ஞானத்தையும் அன்பையும் நம்பக் கூடும். ஆதலால், அவர் நமது சித்தத்திற்கு இணங்க வேண்டும் என்று கேட்கலாகாது. நாம் அவர் நோக்கத்திற்கு இணங்கி, அதை நிறைவேற்ற வேண்டும். நமது ஆசையும் விருப்பமும் எல்லாம் அவர் சித்தத்திற்கு அடங்கியிருக்க வேண்டும். விசுவாசத்தைச் சோதிக்கின்ற இவ் வகையான அனுபவங்கள் நமக்கு நன்மையே யாகும். இவைகளால் நமது விசுவாசம் உண்மையாயும் கபடற்றதாயும் தேவ வாக்கையே சார்ந்திருக்கிறதோ, அல்லது சமய சந்தர்ப்பங்களைச் சார்ந்து உறுதியற்றதாயும் மாறிப் போகக் கூடியதாயும் இருக்கிறதோ என்பது தெளிவாக விளங்கும். விசுவாசம் பழக்கத்தினால் பலம் அடைகின்றது. கடவுளுக்குக் காத்திருக்கிறவர்களுக்கு வேதத்தில் அருமையான வாக்குத்தத்தங்கள் இருக்கின்றன என்பதை

நாம் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொண்டு, பெர்றுமை பூரண கிரியை செய்யும் படி விட்டுவிட வேண்டும்.

இவ்வகையான தத்துவங்கள் எல்லாருக்கும் விளங்காது. ஆண்டவரது ஆரோக்கிய கிருபையைத் தேடுகிறவர்கள் அநேகர் தங்கள் ஜெபத்திற்கு உடனே நேரான உத்தரவு கிடைக்க வேண்டுமென்றும், மற்றப் படி தங்கள் விசுவாசம் குறைவுடையது என்றும் நினைக்கின்றனர். இக் காரணத்தினால், நோயினால் பலவீனம் அடைந்தவர்கள் விவேகமாக நடந்து கொள்ளும் படி அவர்களுக்கு ஞானமாக ஆலோசனை சொல்ல வேண்டும். தங்கள் காலத்திற்குப் பின்னே இருக்கப் போகிற நண்பர்களுக்குத் தாங்கள் செய்ய வேண்டிய கடமையைக் குறித்துக் கவலையீனமாக இருக்கவோ, அவர்கள் ஆரோக்கியம் பெறுவதற்குரிய இயற்கையான சாதனங்களை உபயோகிப்பதில் அசட்டையாக இருக்கவோ கூடாது.

இங்கே பெரும்பாலும் தவறி நடக்கக் கூடிய அபாயம் உண்டு. சிலர் தாங்கள் ஜெபத்திற்கு உத்தரவு பெற்று ஆரோக்கியம் அடைவோம் என்று நம்பிக் கொண்டு, விசுவாசக் குறைவு காட்டுவதாகத் தோன்றும் எக் காரியத்தையும் செய்ய அஞ்சுகின்றனர். என்றாலும், தாங்கள் இறந்து போவதாக எதிர் பார்த்தால், தங்கள் காரியங்களை எவ்வாறு ஒழுங்கு படுத்தி வைக்க விரும்புவார்களோ, அவ்வாறே ஒழுங்கு படுத்தி வைக்காமல் அசட்டையாய் இருக்கக் கூடாது. மேலும், தாங்கள் பிரிந்து போகிற தருணத்தில் தங்கள் அன்பர்களுக்குச் சொல்ல விரும்பும் ஊக்கமளிக்கும் வாக்குகளையும் ஆலோசனையையும் சொல்லி வைக்க அஞ்சலாகாது.

பரிகார சாதனங்கள்; சில திருஷ்டாந்தங்கள்

ஜெபத்தினால் ஆரோக்கியம் அடைய வகை தேடுவோர் தங்கள் கைக்கெட்டிய பரிகார சாதனங்களை உபயோகியாமல் அசட்டை செய்யலாகாது. நோவைத் தணிக்கவும் இயற்கை தன் ஆரோக்கிய கிரியையை நடப்பிக்க அதற்கு நாம் உதவியைச் செய்யவும் கடவுள் அமைத்து வைத்திருக்கின்ற பரிகார சாதனங்களை உபயோகிப்பதானது விசுவாசத்தை மறுதலிப்பதாகாது. கடவுளுடன் ஒத்துழைப்பதும், ஆரோக்கியம் பெறுவதற்கு மகா அனுகூலமான நிலைமையில் நாம் நம்மை வைத்துக்கொள்வதும், விசுவாசத்தை மறுதலிப்பதாகாது. உயிர் வாழ்க்கையின் விதிகளைப்பற்றிய அறிவைப் பெறும் சக்தியைக் கடவுள் நமக்குத் தந்திருக்கிறார். இந்த அறிவு நமது பிரயோஜனத்திற்காக நமது கைக்குள் இருக்கின்றது. ஆரோக்கியம் அடைவதற்காக நமக்கு கிடைக்கும் அநுகூலம் அனைத்தையும்

கைப்பற்றிக்கொண்டு, இயற்கை விதிகளுக்கு இணங்கி நடந்து, எல்லா வகையான வசதிகளையும் உபயோகிக்க வேண்டும். நோயாளிகளின் ஆரோக்கியத்திற்காக ஜெபம் பண்ணும்போது, நாம் கடவுளோடு ஒத்துழைக்கும் சிலாக்கியத்தைப் பெற்றிருப்பதற்காக அவரைத் துதித்து, அவர் தாமே செய்து வைத்திருக்கும் சாதனங்களை அவர் ஆசீர்வதிக்கும்படி விண்ணப்பம் செய்து, பின்பு நாம் மிகவும் உற்சாகத்துடன் வேலை செய்யலாம்.

நாம் பரிகார சாதனங்களை உபயோகிப்பதற்கு வேதத்தில் அநுமதி உண்டு. இஸ்ரவேல் அரசன் எசேக்கியா வியாதிப்பட்டிருந்தார். அப்போது தேவ தீர்க்கதரிசி அவர் இறந்து போவார் என்று செய்தி கொண்டு வந்தார். அது கேட்டு அரசர் கடவுளை நோக்கிப் பிரார்த்தனையைக் கேட்டு, அவரது வாழ்நாளில் பதினைந்து ஆண்டு கூட்டிக் கொடுப்பதாகச் செய்தி அனுப்பினார். இப்போது கடவுளிடத்திலிருந்து வந்த ஒரே வார்த்தை எசேக்கியா மன்னனுக்கு ஆரோக்கியம் அளித்திருக்கலாம். என்றாலும், பின்வருமாறு விசேஷ கட்டளை பிறந்தது:—"அத்திப் பழத்து அடையைக் கொண்டு வந்து, பிளவையின் மேல் பற்றுப் போடுங்கள்; அப்பொழுது பிழைப்பார்."

நோயாளிகளின் ஆரோக்கியத்திற்காக ஜெபம் பண்ணும்போது, அந்த நோயினால் என்ன நேரிட்டாலும், நாம் கடவுளிடம் விசுவாசம் இல்லாமல் போகக் கூடாது. நாம் மரணம் அநுபவிக்க நேர்ந்தாலும், அந்தக் கசப்பான பாத்திரத்தை நமது தந்தையின் கையே நமது வாய்க்கு நேராக நீட்டுகிறது என்று நினைத்து, அதை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஆரோக்கியம் அடைய நேரிட்டால், நாம் சிருஷ்டிகருக்குப் புதிதாகக் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம் என்பதை மறந்துவிடலாகாது. கிறிஸ்துவினால் சுத்தம் அடைந்த பத்துக் குஷ்டரோகிகளில் ஒருவன் தான் அவரைத் திரும்பத் தேடி வந்து கண்டு அவருக்குத் துதி செலுத்தினான். நம்மில் ஒருவராவது தேவ கிருபையை உணராத மனமுடைய நன்றி கெட்ட அந்த ஒன்பது பேர் போல் இருக்கக் கூடாது. "நன்மையான எந்த ஈவும், பூரணமான எந்த வரமும், பரத்திலிருந்துண்டாகி, ஜோதிகளின் பிதாவினிடத்திலிருந்து இறங்கி வருகிறது. அவரிடத்தில் யாதொரு மாறுதலும் யாதொரு வேற்றுமையின் நிழலும் இல்லை."

No 5447

விசுவாசத்தின் வல்லமை

"நான் அவருடைய வஸ்திரத்தையாகிலும் தொட்டால் சொஸ்தமாவேன்." இது ஒரு எளிய பெண் பேசிய வார்த்தை. அந்தப் பெண் பன்னிரண்டு ஆண்டு ஒரு நோயினால் வருந்தினாள். அவள் உயிர் அவளுக்குப் பாரமாயிருந்தது. அவள் தன் பொருளை யெல்லாம் வைத்தியர்களுக்கும் மருந்துகளுக்கும் செலவிட்டாள். கடைசியில், அவள் நோய் குணமாகாது என்றே அவர்கள் கூறிவிட்டனர். ஆகிலும், மகா வைத்தியரைக் குறித்துக் கேள்விப்பட்ட போது, அவள் நம்பிக்கைக்குப் புத்துயிர் பிறந்தது. "நான் அவருடன் பேசக்கூடிய அளவு கிட்டப்போனாலும், ஆரோக்கியம் அடைவேன்" என்று நினைத்தாள்.

கிறிஸ்து யூத குருவாகிய யவீரு என்பவர் வீட்டுக்குப் போனார். அவர் வந்து தமது மகளுக்கு ஆரோக்கியம் அளிக்க வேண்டுமென்று யவீரு மன்றாடினார். "என் குமாரத்தி மரண அவஸ்தைப் படுகிறாள். அவள் ஆரோக்கியம் அடையும்படிக்கு நீர் வந்து அவள் மேல் உமது கைகளை வையும்" என்ற மன வேதனையுள்ள மன்றாட்டு கிறிஸ்துவின் மிருதுவான அநுதாபமுள்ள இருதயத்தை உருகப் பண்ணிற்று. அவர் உடனே எழுந்து அந்த அதிகாரியுடன் அவர் வீட்டுக்குப் புறப்பட்டுப் போனார்.

அவர்கள் மெதுவாகவே போனார்கள். ஏனென்றால், ஜனக் கூட்டம் எப்பக்கத்திலும் கிறிஸ்துவை நெருக்கிற்று. கூட்டத்திற்கு நடுவில் போகிறபோது அவர் நோய் கொண்ட அந்தப் பெண் நின்று கொண்டிருந்த இடத்தின் பக்கத்தில் வந்தார். மீண்டும் மீண்டும் அவள் அவரண்டை வர முயன்றும் பயன் இல்லாமற் போயிற்று. இப்பொழுது அவளுக்குத் தருணம் வாய்த்தது. ஆனாலும், அவள் அவருடன் பேச ஒரு வழியும் காணவில்லை. அவர் மெதுவாகப் போய்க் கொண்டிருப்பதைத் தடுக்கவும் அவள் விரும்பவில்லை. அவரது வஸ்திரத்தைத் தொட்டால் ஆரோக்கியம் உண்டாகும் என்று கேள்விப்பட்டிருந்தாள். ஆகையால், நோய் நீங்குவதற்குத் தனக்கு கிடைத்த ஒரு வாய்ப்பான தருணத்தை இழந்துவிட அஞ்சி, "நான் அவருடைய வஸ்திரத்தையாகிலும் தொட்டால் சொஸ்தமாவேன்" என்று தனக்குள்ளே சொல்லிக் கொண்டு, நெருக்கித் தள்ளி முன்னே போனாள்.

கிறிஸ்து அவள் மனத்தின் எண்ணங்களை யெல்லாம் அறிந்தார். அவள் நின்ற இடத்திற்கு நேராக அவர் போய்க் கொண்டிருந்தார். அவளது பெரிய அவசியத்தை உள்ளவாறு உணர்ந்தார். அவள் தன் விசுவாசத்தை உபயோகிக்க உதவி புரிந்தார்.

அவர் கடந்து போகும் போது, அவள் நெருங்கி வந்து, அவரது வஸ்திரத்தின் ஓரத்தை மெல்லத் தொட்டாள். அந்த நிமிஷமே தான் ஆரோக்கியம் அடைந்ததை அவள் அறிந்தாள். அவள் வாழ்க்கையின் நம்பிக்கை அனைத்தும் அந்த ஒரே பரிசத்தில் திரண்டு நின்றது. உடனே அவள் நோவும் பலவீனமும் மறைந்து போயின. உடனே ஒரு மின்னோட்டம் தன் உடம்பின தசைநார் அனைத்தையும் ஊடுருவிச் சென்றது போன்ற அதிர்ச்சியை அவள் உணர்ந்தாள். பூரண ஆரோக்கிய உணர்ச்சி அவளுக்கு உண்டாயிற்று. "அந்த வேதனை நீங்கி ஆரோக்கிய மடைந்ததை அவள் தன் சரீரத்தில் உணர்ந்தாள்."

நன்றியறிந்த அந்தப் பெண் பன்னிரண்டு வருஷ காலம் வைத்தியர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து தனக்குச் செய்ததைப் பார்க்கிலும் பெரிதான காரியத்தைத் தம்மைத் தொட்ட ஒரே பரிசத்தினால் தனக்குச் செய்தருளிய அந்த மகா வைத்தியருக்குத் தன் வந்தனத்தைத் தெரிவிக்க விரும்பினாள். என்றாலும், அவளுக்குத் துணிவு பிறக்கவில்லை. நன்றியறிந்த மனத்துடன் கூட்டத்தை விட்டு வெளியேற முயன்றாள். திடீரென்று கிறிஸ்து நின்று, சுற்றிலும் பார்த்து, "என்னைத் தொட்டது யார்?" என்று கேட்டார்.

பேதுரு என்பவர் ஆச்சரியத்துடன் அவரை நோக்கிப் பார்த்து "ஐயரே, திரளான ஜனங்கள் உம்மைச் சூழ்ந்து நெருக்கிக் கொண்டிருக்கிறார்களே. என்னைத் தொட்டது யார் என்று எப்படி கேட்கிறீர்?" என்று கூறினார்.

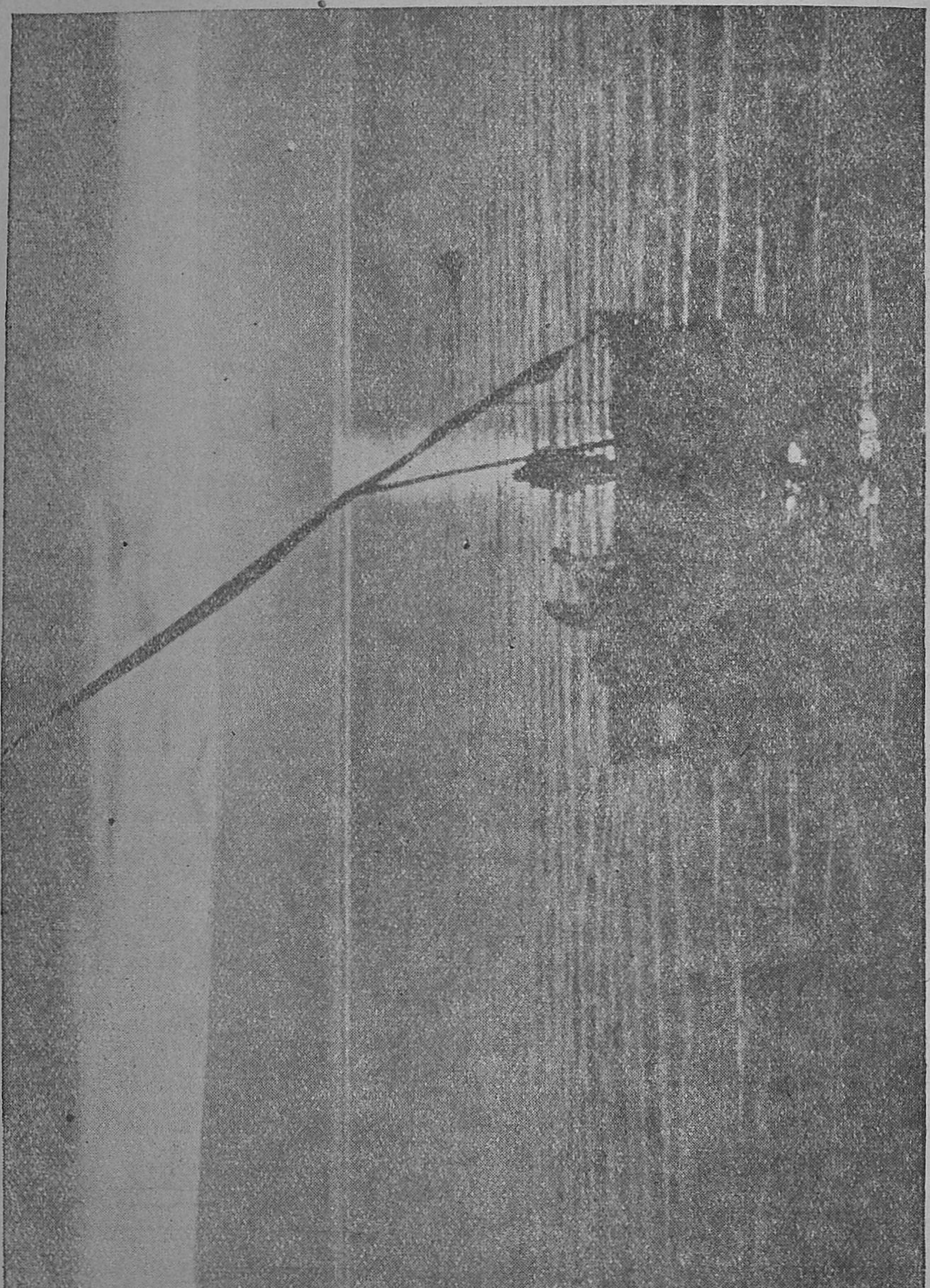
கிறிஸ்து அவரை நோக்கி "என்னிலிருந்து வல்லமை புறப்பட்டதை அறிந்திருக்கிறேன்! ஆதலால் ஒருவர் என்னைத் தொட்டதுண்டு" என்றார். ஒருவர் விசுவாசத்தினால் தம்மைத் தொடுகிறதற்கும், கவலையற்று நெருங்கி நிற்கும் ஒரு ஜனக் கூட்டம் தற்செயலாய்த் தம்மைத் தொடுகிறதற்கும் உள்ள வேறுபாடு அவர் கண்டறிந்தார். யாரோ ஒருவர் ஒரு முக்கியமான நோக்கத்துடன் அவரைத் தொட்டு அதன் பலனையும் அடைந்திருக்கிறார்.

இந்தக் கேள்வியைக் கிறிஸ்து தாம் விவரம் அறிந்து கொள்ளும்படி கேட்கவில்லை. அங்குள்ள ஜனங்களுக்கும் தமது சீஷருக்கும் அந்தப் பெண் மகளுக்கும் அவர் ஒரு நீதியைப் போதிக்க வேண்டியதிருந்தது. தன்புற்றவர்களின் நம்பிக்கையைத் தூண்டிவிட விரும்பினார். விசுவாசமே அந்தப் பெண் மகளுக்கு ஆரோக்கிய

சக்தி தந்ததென்று காட்ட விரும்புகிறார். அவள் நம்பிக்கையை நன்கு மதித்துப் பேசாமல் விட்டுவிடக் கூடாது. அவளது நன்றியறிதலுள்ள அறிக்கையினால் கடவுள் மகிமை அடைய வேண்டும். தாம் அவளுடைய விசுவாசமுள்ள செய்கையை அங்கீகாரம் செய்திருப்பதை அவள் அறிந்து கொள்ள விரும்பினார். அவள் பாதி ஆசீர்வாதம் மட்டுமே பெற்றுக் கொண்டு போக அவருக்கு விருப்பம் இல்லை. அவள் வருத்தத்தைத் தாம் அறிந்ததை அவள் அறியாதிருக்கவோ, தமது உருக்கமான அன்பையும் தம்மிடத்தில் வருகிற அனைவரையும் முற்ற முடிய இரட்சிக்கும் தமது வல்லமையின் மேல் அவள் வைத்த விசுவாசத்தைத் தாம் அங்கீகாரம் செய்ததையும் அவள் தெரியாதிருக்கவோ அவருக்கு விருப்பம் இல்லை.

கிறிஸ்து அந்தப் பெண்மகளுக்கு நேரே நோக்கி, தம்மைத் தொட்டவர் இன்னார் என்று அறிந்து கொள்ள வேண்டுமென்று வற்புறுத்தினார். அப்புறம் மறைப்பதில் பயன் இல்லை என்று அவள் கண்டு நடுக்கத்தோடே எல்லாருக்கும் முன்பாக வந்து, அவர் பாதங்களில் சாஷ்டாங்கமாக விழுந்து வணங்கினாள். நன்றியறிதலுள்ள கண்ணீருடன் எல்லா ஜனங்களுக்கும் முன்பாக நின்று, தான் அவர் வஸ்திரத்தைத் தொட்ட காரணத்தையும், உடனே ஆரோக்கியம் அடைந்த வகையையும், அவருக்கு எடுத்துக் கூறினாள். தான் அவர் வஸ்திரத்தைத் தொட்டது அடாத செய்கையாய் இருக்குமோ என்று அஞ்சினாள். ஆனாலும் கிறிஸ்து வாயிலிருந்து அவளைக் குற்றஞ் சாற்றும் வார்த்தை ஒன்றும் வெளிப்படவில்லை. அங்கீகாரம் செய்யும் வார்த்தைகளையே பேசினார். அந்த வார்த்தைகள் மனிதர்களுடைய நிர்ப்பாக்கிய ஸ்திதிக்காக அநுதாபமும் அன்பும் நிறைந்த இருதயத்திலிருந்து புறப்பட்டு வந்தன. அவர் மிகவும் சாந்தமாய் அவளை நோக்கி, "மகளே, திடன் கொள். உன் விசுவாசம் உன்னை இரட்சித்தது. சமாதானத்தோடே போ" என்று மொழிந்தார். இந்த மொழிகள் அவளுக்கு எவ்வளவு இன்பமாக இருந்திருக்கும்! இப்போது அவருக்கு மனவருத்தம் உண்டாக்கியதாக அஞ்சிய அச்சம் ஒன்றும் அவள் மகிழ்ச்சியைக் கெடுத்துப் போடவில்லை.

கிறிஸ்துவைச் சுற்றிலும் நெருக்கிக் கொண்டு வேடிக்கை பார்க்க வந்த ஜனக் கூட்டத்திற்கு ஜீவ சக்தி எதுவும் கிடைக்கவில்லை. ஆயினும், நோய் கொண்ட பெண் ஒருத்தி விசுவாசத்தோடே அவரைத் தொட்டு ஆரோக்கியம் பெற்றாள். அவ்வாறே, ஆத்ம காரியங்களிலும் தற்செயலாய்த் தொடுகிறதற்கும், விசுவாசத்தோடு தொடுகிறதற்கும் வேறுபாடு உண்டு. கிறிஸ்துவே உலக ரட்சகர் என்று நம்பும் வெறும் நம்பிக்கை ஒருபோதும் ஆத்ம ஆரோக்கியம் அளியாது.



கலிலேயாக் கடல்.

எஸ். வி. எஸ்.

இரட்சிப்புக்கேற்ற விசுவாசம் என்பது சுவிசேஷ சத்தியத்திற்குச் சும்மா உடன்படுவது அன்று. உண்மையான விசுவாசம் என்பது கிறிஸ்துவைத் தன் சொந்த இரட்சகராக ஏற்றுக் கொள்வதே. "கடவுள் தம்முடைய ஒரே பேறான குமாரனை விசுவாசிக்கிற நான் அழிந்து போகாமல் நித்திய ஜீவனை அடையும்படிக்கு அவரைத் தந்தருளினார்." கிறிஸ்து வாக்கின்படியே, நான் அவரிடம் வரும்போது, அவரது இரட்சிப்பின் கிருபையை ஏற்றுக் கொள்ளுகிறேன் என்று நம்ப வேண்டும். "நான் இப்பொழுது உயிரோடிருக்கிறது என்னில் அன்புகூர்ந்து எனக்காகத் தம்மைத் தாமே ஒப்புக் கொடுத்த தேவ குமாரனைப் பற்றும் விசுவாசத்தினாலே உயிரோடிருக்கிறேன்."

விசுவாசம் என்பது அபிப்பிராயம் என்று பலர் நினைக்கின்றனர். இரட்சிப்புக்கேற்ற விசுவாசம் என்பது ஒரு வகை ஒப்பந்தம். அதன் மூலமாய் கிறிஸ்துவை ஏற்றுக்கொள்ளுவோர் கடவுளோடு உடன்படிக்கை ஒப்பந்தத்தில் கலந்து கொள்ளுகின்றனர். உயிருள்ள விசுவாசம் என்பது கிறிஸ்து கிருபையினால் ஆத்துமா வெல்லத்தக்க வல்லரசு ஆவதற்காக அடையும் ஜீவசக்தியின் வளர்ச்சி, மனங் கலந்த நம்பிக்கை.

விசுவாசம் மரணத்தைக் காட்டிலும் வல்லமையுள்ள வெற்றி வீரன். நோயாளிகள் விசுவாசத்தினால் தங்கள் கண்களை அந்த மகா வைத்தியர் மேல் நிறுத்தி வைக்கும்படி செய்யக் கூடுமாகில், அற்புதமான பலன்களைக் காண்போம். அது சரீரத்திற்கும் ஆத்துமாவிற்கும் உயிர் கொண்டு வரும்.

விசுவாசமே நம்மைக் கடவுளுடன் இணைக்கின்றது. அதுவே நாம் அந்தகார சக்தியை எதிர்க்க நமக்குப் பலம் கொண்டு வருகின்றது. எவ்வளவு பலமுள்ளவைகளாயிருந்தாலும் ஒவ்வொரு தீய குணத்தைக் கீழ்ப்படுத்தவும் ஒவ்வொரு சோதனையையும் எதிர்க்கவும் கிறிஸ்து மூலமாய் கடவுள் நமக்கு வழிவகை செய்து வைத்திருக்கின்றார். என்றாலும், பலருக்குத் தாங்கள் குறைந்த விசுவாசமுள்ளவர்கள் என்ற உணர்ச்சி இருக்கின்றது. ஆகையால், அவர்கள் கிறிஸ்துவைச் சேராமல் இருக்கின்றனர். உதவியற்ற தங்கள் அபாத்திரத் தன்மையிலுள்ள இவ்வகை ஆத்துமாக்கள் தங்கள் மேல் மனவுருக்கமுள்ள கடவுளின் இரக்கத்தில் அடைக்கலம் புகுந்து கொள்ள வேண்டும். தன்னை நோக்கிப் பார்க்கக் கூடாது. கிறிஸ்துவையே நோக்கிப் பார்க்க வேண்டும். மனிதர் நடுவில் சஞ்சரித்த காலத்தில் அவர் நோயாளிகளைக் குணமாக்கினார். பிசாசுகளைத் துரத்தினார். அந்தப் பிரகாரமே இன்றும் நம்மைக் காப்பாற்ற வல்லவராயிருக்கின்றார். "என்னிடத்தில் வருகிறவனை நான் புறம்பே தள்ளுவதில்லை" என்

னும் அவரது வாக்குத்தத்தங்களை ஜீவ விருட்சத்தின் இலைகளைப் போல் பற்றிக் கொள்ள வேண்டும். அவரிடத்தில் வரும்போது, அவர் நமக்கு வாக்களித்திருக்கிறபடியால் நம்மை ஏற்றுக்கொள்வார் என்று நம்ப வேண்டும். இவ்வாறு செய்வோமாகில், ஒருபோதும் கெட்டுப் போகமாட்டோம்.

"நாம் பாவிகளாயிருக்கையில் கிறிஸ்து நமக்காக மரித்ததினாலே கடவுள் நம்மேல் வைத்த தமது அன்பை விளங்கப் பண்ணுகிறார்."

கீழ்த்திசை நாடுகளில் அறியப்பட்ட எல்லா நோய்களிலும் குஷ்டரோகம் மகா பயங்கரமானது. அதன் குணமாகாத தன்மையும், தொத்துகிற தன்மையும், அது கொண்டவர் அடையும் பயங்கர வேதனையும், மிகப் பெரிய தைரியசாலியைத் தானும் அஞ்சி நடுங்கச் செய்தது. அது பாவத்தின் தண்டனை என்று எண்ணினார்கள். ஆகையால், சில நாடுகளில் அதற்கு "அடி" என்றும், "கடவுள் விரல்" என்றும் பெயர் வழங்கினது. ஆழமாய் வேரூன்றுவதாலும், நிர்மூலமாக்க முடியாமையாலும், சாவுக்கேதுவாயிருப்பதினாலும், அது பாவத்தின் அடையாளம் என்று நம்பினர்.

சடங்குப் பிரமாணத்தின்படி குஷ்டரோகி அசுத்தன் என்று சொல்வார்கள். அவன் தொடுவதெல்லாம் அசுத்தமாகிவிடும். அவன் சுவாசத்தினால் ஆகாயம் தீட்டாகும். செத்துப் போனவன் ஒருவனைப் போலவே அவனையும் மனிதர்கள் குடியிருக்கும் இடங்களில் வைத்துக்கொள்ள மாட்டார்கள். அந்த நோய் பீடித்திருப்பதாகச் சந்தேகிக்கப்பட்டவன் எவனும் ஆலயக் குருக்களிடம் போக வேண்டும். அவர் அவனைப் பரிசோதித்துத் தீர்ப்புச் சொல்ல வேண்டும். குஷ்டரோகி தான் என்று அவர் தீர்ப்புச் சொல்லிவிட்டால், உடனே அவன் தன் குடும்பத்திலிருந்து விலகி, சமுதாயத்திலிருந்து ஒதுங்கி, தன்னைப்போல அந்த நோய் பிடித்தவர்களுடன் மட்டுமே சகவாசம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அரசர்களானாலும் அதிகாரிகளானாலும் இந்த விதிக்கு விலக்குக் கிடையாது. இந்தப் பயங்கர நோயினால் பீடிக்கப்பட்ட அரசன் தன் செங்கோலைக் கீழே வைத்துவிட்டு, சமுதாயத்திலிருந்து விலகி ஓடிப்போக வேண்டும்.

இவ்வாறு குஷ்டரோகி தன் நண்பர்களையும் உறவினர்களையும் விட்டுப் பிரிந்து, தன் ரோகத்தினால் உண்டான சாபத்தை அநுபவிக்க வேண்டும். அவன் தன் வியாகுலத்தைக் காட்டும் பொருட்டுத் தன் வஸ்திரங்களைக் கிழித்துக் கொண்டு, அனைவரும் தன் கிட்டுச்கு விலகியோடும்படி அபாய சத்தமிட்டு எச்சரிக்க வேண்டும். தனிமையாகவுள்ள அந்தக் கிராமப் பிரஷ்டன் அழுகுரலுடன் "அசுத்தன்! அசுத்

தன்!" என்று கத்தும் சத்தமானது அச்சத்தோடும் அருவருப் போடும் கேட்கக் கூடிய அடையாள ஒலியாகும்.

கிறிஸ்து தொண்டு செய்த பிரதேசத்தில், இவ்வகை நோயாளி கள் பலர் இருந்தனர். அவர் செய்து வந்த தொண்டின் செய்தி அவர் களுக்கு எட்டியது. அவர்களில் ஒருவன் உள்ளத்தில் விசுவாசம் முளைத்தெழும்பியது. அவன் கிறிஸ்துவினிடம் சென்றால், ஆரோக் கியம் அடைவான். ஆனால், அவன் அவரைப் பார்ப்பது எப்படி? எப்பொழுதும் தனித்தே இருக்கும்படி தீர்ப்புப் பெற்றவன் வைத்திய நாதரிடம் வருவது எப்படி? அவனுக்கு அவர் ஆரோக்கியம் அளிப் பாரோ? வைதிகர்களையும் வைத்தியர்களையும் போலவே அவரும் அவன் மேல் சாபமிட்டு மனிதர் குடியிருக்குமிடத்திலிருந்து ஓடிப் போகும்படி அவனை எச்சரிக்க மாட்டாரோ?

அவரைக் குறித்துத் தான் கேள்விப்பட்டவைகளை எல்லாம் சிந் தித்துப் பார்த்தான். அவரது உதவி தேடியவன் எவனும் புறக் கணிக்கப்பட்டதே இல்லை. அந்த நிர்ப்பாக்கியமுள்ள மனிதன் இரட் சகரைப் பார்க்க வேண்டுமென்று தீர்மானம் செய்தான். பட்டணங் களுக்குள் வரக்கூடாதென்று தடுக்கப்பட்டிருந்தாலும் மலையருகே செல்லும் ரஸ்தாக்களில், எங்கேயாவது குறுக்கு வழியில், அவ ரைச் சந்திக்கலாம். அல்லது பட்டணங்களுக்கு வெளியே அவர் போதனை செய்து கொண்டிருக்கும் போது அவரைக் கண்டு கொள் ளலாம். கஷ்டம் பெரிது. என்றாலும், இந்த ஒரே நம்பிக்கை தான் உண்டு.

குஷ்டரோகி தூர நின்று கொண்டு இரட்சகர் திருவாயிலிருந்து வெளிப்படும் சில மொழிகளை உற்றுக் கேட்டான். அவர் நோயாளி கள் மேல் தம் கைகளை வைக்கிறதைக் கண்டான். முடவர், குருடர், திமிர்வாத ரோகிகள், இன்னும் பற்பல நோய்களால் சாகிறவர்கள், எல்லாரும் ஆரோக்கியம் பெற்று, எழுந்திருந்து, தாங்கள் விடுதலை பெற்றதற்காக இறைவனை துதிக்கக் கண்டான். அவன் விசுவாசம் பலம் அடைந்தது. அவர் திருவாய் மொழிகளைக் கேட்டுக் கொண் டிருக்கும் பெருங் கூட்டத்தினருகில் மெல்ல மெல்ல நெருங்கினான். ஜனங்களின் பாதுகாப்புக்காகவும், தன்னால் எல்லாரும் அடையும் அச்சத்திற்காகவும், விதிக்கப்பட்டிருந்த கடுமையான விதிகள் எல் லாம் அவனுக்கு மறந்து போயிற்று. ஆரோக்கியம் அடைவதைப் பற்றிய திவ்விய நம்பிக்கை ஒன்றே அவன் நினைவில் இருந்தது.

அவன் காட்சி ஓர் அருவருப்பான காட்சி. இந்த ரோகம் தேகம் முழுவதும் பரவி அழுகி நாற்றமெடுத்து பார்வைக்குப் பயங் கரமாகத் தோன்றுகிறது. அவனைக் கண்ட மாத்திரத்தில் ஜனங்கள்

பின்வாங்கி நிற்கிறார்கள். அந்த நோய் தங்கள் மேல் ஒட்டிக் கொள்ளாதபடி அவர்கள் பயத்தினால் ஒருவர் மேல் ஒருவர் விழுந்து தப்பி ஓடிப் போகிறார்கள். சிலர் அவன் கிறிஸ்து பக்கத்தில் போகாதபடி தடுக்கிறார்கள். ஆனாலும், பயன் இல்லை. அவன் அவர்களைப் பார்க்கவுமில்லை. அவர்கள் சத்தத்தைக் கேட்கவும் இல்லை. தன்னுடைய அருவருப்பைக் குறித்து அவர்கள் பேசும் பேச்சையும் கவனிக்கவில்லை. அவன் தேவ குமாரனை மட்டுமே காண்கிறான். சாகப் போகிறவர்களுக்கு உயிர் கொடுக்கும் அவரது குரல் ஒன்றையே கேட்கிறான்.

அவரிடம் நெருங்கி வந்து, அவர் அடிகளில் விழுந்து பணிந்து, "ஆண்டவரே, உமக்குச் சித்தமானால், என்னைச் சுத்தமாக்க உம்மால் ஆகும்" என்று சொல்லி அழுதான்.

இரட்சகர் தமது கையை நீட்டி, அவனைத் தொட்டு "எனக்குச் சித்தமுண்டு; சுத்தமாகு" என்று திருவாய் மலர்ந்தருளினார்.

உடனே குஷ்டரோகியிடம் மாறுதல் உண்டாயிற்று. அவன் இரத்தம் ஆரோக்கியம் பெற்றது. நரம்புகள் உணர்வு அடைந்தன. தசைநார்கள் உறுதி கொண்டன. குஷ்டரோகத்திற்கே உரியதாய் உடலின் மேல்பரப்பில் தோன்றும் இயற்கைக்கு மாறான வெள்ளைச் செதிள்கள் மறைந்து போயின. அவன் மேனி ஒரு சிறு பிள்ளையின் மேனி போல் ஆயிற்று.

ஆலயக் குருக்கள் குஷ்டரோகி ஒருவன் இவ்வாறு ஆரோக்கியம் அடைந்த செய்தியை அறிவார்களாகில், அவர்கள் கிறிஸ்து மேல் கொண்டிருந்த பகைமையால், அவன் காரியத்தில் உண்மையற்ற தீர்ப்புக் கூறுவார்கள். என்றாலும், அவர் பட்சபாதம் அற்ற தீர்ப்புப் பெற விரும்பினார். ஆகையால், தான் ஆரோக்கியம் அடைந்ததை ஒருவருக்கும் சொல்லாமல் இருக்கும்படி அவனுக்குக் கட்டளையிட்டு, அந்த அற்புதத்தைக் குறித்து வதந்தி பரவும் முன்னமே அவனைத் தாமதமின்றிக் காணிக்கையுடன் தேவாலயத்திற்குப் போய்த் தன்னை அவ்விடம் காண்பிக்கும்படி அவனைக் கேட்டுக் கொண்டார்.

ஆலயக் குருக்கள் அவன் காணிக்கையை ஏற்றுக்கொள்ளு முன், அவனைச் சோதித்துப் பார்த்து, அவன் முற்றிலும் ஆரோக்கியம் அடைந்தான் என்று நற்சாட்சி கூற வேண்டியதிருந்தது.

இந்தப் பரிசோதனை நடைபெறலாயிற்று. அவன் ஊருக்கு வெளியே வசிக்க வேண்டுமென்று தீர்ப்பளித்த ஆலயக் குருக்கள், இப்போது அவன் ஆரோக்கியமடைந்து விட்டதாகக் கூறினர். ஆரோக்கியம் அடைந்த மனிதன் தன் வீட்டுக்கும் சமுதாயத்துக்கும்

திரும்பி வந்தான். ஆரோக்கிய வரம் மிகவும் அருமையானது என்று அவன் உணர்ந்தான். வாலிப சக்தி பெற்றமையாலும், குடும்பத்துடன் வந்து சேர்ந்தமையாலும், அவன் களி கூர்ந்தான். கிறிஸ்து எச்சரித்திருந்தாலும் அவன் தான் ஆரோக்கியம் பெற்றதாகிய உண்மையை மறைக்க முடியவில்லை. எங்கும் மகிழ்ச்சியோடே சுற்றித் திரிந்து, தனக்கு ஆரோக்கியம் அளித்த சற்குருநாதரின் வல்லமையைக் குறித்துப் பிரசித்தம் பண்ணினான்.

இந்த மனுஷன் இரட்சகரிடம் வந்தபோது, குஷ்டரோகம் நிறைந்தவனாயிருந்தான். அவன் உடம்பு முழுவதும் சாவுக்கேதுவான விஷம் நிரம்பியிருந்தது. சீஷர்கள் தங்கள் குரு அவனைத் தொடாமல் தடுக்க வகை தேடினர். ஏனெனில், குஷ்டரோகியைத் தொடுகிறவன் எவனும் அசுத்தமடைவான். அவர் தமது கையை அவன் மேல் வைத்த போதிலும் தீட்டுப்படவில்லை. குஷ்டரோகம் சுத்தமாகி விட்டது. பாவம் என்னும் குஷ்டமும் இப்படியே இருக்கின்றது. அது ஆழமாக வேரூன்றி, சாவுக்கேதுவானதாய், மானுட சக்தியினால் சுத்திகரிக்க முடியாததாய் இருக்கின்றது. "தலையெல்லாம் வியாதியும், இருதயமெல்லாம் பலட்சயமுமாய் இருக்கிறது. உள்ளங்கால் தொடங்கி உச்சந்தலை மட்டும் அதிலே சுகமே இல்லை. அது காயமும், வீக்கமும், கொதிக்கிற இரணமுமுள்ளது." இயேசு மானுடத் தன்மையை எடுத்திருந்தபோதிலும் அவருக்குத் தீட்டு உண்டாகவில்லை. அவரது பிரசன்னம் பாவிகளுக்கு ஆரோக்கிய புண்ணியமாய் இருந்தது. விசுவாசத்தோடு அவர் அடிகளில் விழுந்து பணிந்து, "ஆண்டவரே, உமக்குச் சித்தமானால், என்னைச் சுத்தமாக்க உம்மால் ஆகும்" என்று மன்றாடுகிறவன் எவனோ அவனுக்கு, "எனக்குச் சித்தமுண்டு, சுத்தமாகு" என்னும் மறுமொழி கிடைக்கும்.

சிலருக்கு ஆரோக்கியம் அளித்த சந்தர்ப்பத்தில், இயேசு உடனே தானே அவர்கள் தேடிய ஆசீர்வாதத்தை அருளவில்லை. குஷ்டரோக விஷயத்திலோ, எப்போது விண்ணப்பம் செய்தார்களோ அப்போது தானே அவர்களுக்கு உத்தரவு கிடைத்தது. நாம் பூலோக நன்மைகளுக்காக ஜெபம் பண்ணும் போது, நமது ஜெபத்துக்கு உத்தரவு கிடைப்பதற்குத் தாமத முண்டாகலாம். அல்லது கடவுள் நாம் கேட்ட நன்மையைக் கொடாமல், வேறொன்றை நமக்குக் கொடுக்கலாம். பாவத்திலிருந்து விடுதலை பெறவேண்டுமென்று கேட்கும் போதோ, அவர் அவ்வாறு செய்யவே மாட்டார். நம்மைப் பாவத்திலிருந்து விலக்கி சுத்திகரித்து, தம்முடைய பிள்ளைகள் ஆக்கி, நாம் நமது வாழ்க்கையைப் பரிசுத்தமாக நடத்த நமக்குத்

திராணி அளிக்க வேண்டுமென்பதே அவர் திருவுள்ளம். "கிறிஸ்து நம்மை இப்பொழுதிருக்கிற பொல்லாத பிரபஞ்சத்திலிருந்து விடுவிக்கும்படி நமது பிதாவாகிய கடவுளுடைய சித்தத்தின்படியே நம்முடைய பாவங்களுக்காகத் தம்மைத் தாமே ஒப்புக்கொடுத்தார்." "நாம் எதையாகிலும் அவருடைய சித்தத்தின்படி கேட்டால், அவர் நமக்கு செவி கொடுக்கிறாரென்பதே அவரைப்பற்றி நாம் கொண்டிருக்கிற தைரியம். நாம் எதைக் கேட்டாலும், அவர் நமக்குச் செவி கொடுக்கிறாரென்று நாம் அறிந்திருந்தோமானால், அவரிடத்தில் நாம் கேட்டவைகளைப் பெற்றுக்கொண்டோமென்றும் அறிந்திருக்கிறோம்."

கிறிஸ்து துன்பப்பட்டவர்களையும் மனக்கவலையால் பாரமடைந்தவர்களையும் நம்பிக்கையற்றுப் போனவர்களையும், லௌகிக சுகானுபவங்களால் தங்கள் ஆத்துமாவின் வாஞ்சையைத் திருப்தியாக்க வகை தேடியவர்களையும் கண்ணோக்கிப் பார்த்து, அனைவரையும் தம்மிடம் வந்து இளைப்பாறுதல் கண்டடையும்படி அழைத்தார்.

வருந்திப் பாடுபட்டு உழைக்கிறவர்களைப் பார்த்து, "நான் சாந்தமும் மனத் தாழ்மையுமாய் இருக்கிறேன். என் நுகத்தை உங்கள் மேல் ஏற்றுக்கொண்டு, என்னிடத்தில் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். அப்பொழுது உங்கள் ஆத்துமாக்களுக்கு இளைப்பாறுதல் கிடைக்கும்" என்று போதித்தார்.

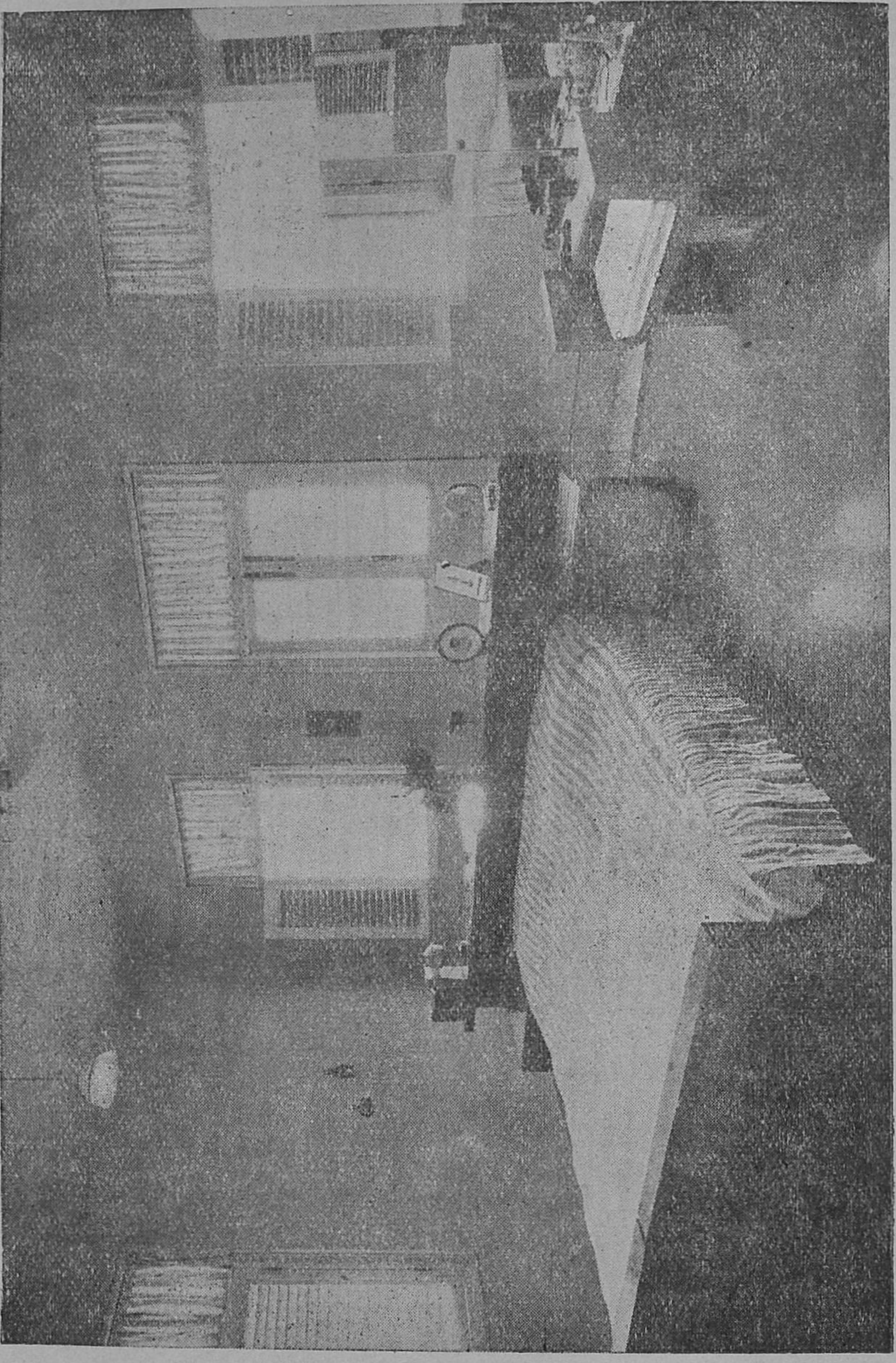
இந்த வார்த்தைகளால் கிறிஸ்து நர ஜீவர்கள் ஒவ்வொருவரோடும் பேசுகிறார். தாங்கள் இளைப்பாறுதல் இல்லாமல் பாரஞ் சுமந்து கொண்டு இருப்பதாக அவர்கள் அறிந்தாலும் சரி, அறியாவிட்டாலும் சரி, அனைவரும் பாரஞ் சுமந்து தவிக்கின்றவர்களாகவே இருக்கின்றனர். கிறிஸ்து ஒருவரே அந்தப் பாரத்தை நீக்க முடியும். நாம் சுமக்கிற சுமை எல்லாவற்றிலும் மகா பாரமுள்ள சுமை பாவம் ஆகிய சுமையே. அதை நெடுகிலும் சுமந்து கொண்டிருக்கும்படி விட்டு விட்டால், அது நம்மை நசுக்கிப் போடும். ஆகையால், பாவம் இல்லாதவர் நமது பாரத்தைச் சுமந்தார். "கடவுள் நம்மெல்லாருடைய அக்கிரமத்தையும் அவர்மேல் சுமத்தினார்."

அவர் நமது குற்றம் ஆகிய சுமையைச் சுமந்திருக்கிறார். அவர் அந்தச் சுமையைத் தளர்ந்து போன நமது தோளிலிருந்து வாங்கிக் கொள்வார். அவர் நமக்கு இளைப்பாறுதல் தருவார். நமது கவலையும் துக்கமும் ஆகிய சுமையும் அவர் சுமப்பார். நமது கவலை அனைத்தையும் தம்மேல் வைத்து விடும்படி அவர் நம்மை அழைக்கிறார். அவர் நம்மைத் தமது உள்ளத்தில் வைத்துச் சுமக்கிறார்.

நமது குடும்பத்துக்குத் தலைமயனாக விளங்குகிறவர் நித்திய சிங்காதனத்தின் அருகில் அமர்ந்திருக்கின்றார். தம்மை இரட்சகர் என்று மதித்துத் தமக்கு நேரே முகத்தைத் திருப்புகின்ற ஒவ்வொரு ஆத்துமாவையும் கண்ணோக்குகின்றார். அவர் தமது அனுபவத்தினால் மானுட பலவீனங்கள் எவை என்றும், நமது தேவைகள் எவை என்றும், நமது சோதனைகளின் வலிமை எங்கே இருக்கிறது என்றும் அறிவார். அவர் எல்லா விதத்திலும் நம்மைப்போல் சோதிக்கப்பட்டும் பாவமில்லாதவராய் விளங்கினார். நடுக்கம் அடைகின்ற தேவனுடைய பிள்ளையாகிய உன்மேல் அவர் கண்ணோக்கமாய் இருக்கின்றார். நீ சோதிக்கப்படுகின்றாயோ? அவர் விடுவிப்பார். நீ பலவீனமாய் இருக்கின்றாயோ? அவர் பலப்படுத்துவார். நீ அறிவீனமாய் இருக்கின்றாயோ? அவர் அறிவைத் தெளிவாக்குவார். நீ காயம் அடைந்திருக்கின்றாயோ? அவர் ஆற்றுவார். "அவர் நட்சத்திரங்களின் இலக்கத்தை எண்ணிச் சொல்லுகிறார்." "இருதயம் நொறுங்குண்டவர்களைக் குணமாக்குகிறார். அவர்களுடைய காயங்களைக் கட்டுகிறார்."

உன் கவலைகளும் சோதனைகளும் எத்தன்மையுள்ளதாயிருந்தாலும், உன் காரியத்தை ஆண்டவர் முன்னே கொண்டு வந்து போடு. சகிக்கும் சுபாவத்தை உனக்குத் தந்து பலப்படுத்துவார். திகைப்புக்கும் கலக்கத்துக்கும் தப்பிக் கொள்ள உனக்கு வழி திறக்கும். நீ உன்னை எவ்வளவு பலவீனன் என்றும் உதவியற்றவன் என்றும் அறிகின்றாயோ, அவ்வளவாக நீ அவர் பலத்தினால் பலம் அடைவாய். உன் சுமை எவ்வளவு பாரமோ, அவ்வளவாக, அதை உனக்காகச் சுமப்பவர்மேல் வைத்து விடுவதால், உனக்குத் திவ்விய இளைப்பாறுதல் கிடைக்கும்.

சமய சந்தர்ப்பங்கள் நண்பர்களைப் பிரிந்து போகச் செய்யலாம். ஓய்வில்லாத விரிகடல் அலைகள் நமக்கும் அவர்களுக்கும் நடுவில் சுழன்று அடிக்கலாம். என்றாலும் எந்தச் சந்தர்ப்பமும் எந்தத் தூரமும் நம்மை இரட்சணிய மூர்த்தியிடமிருந்து பிரித்துவிட முடியாது. நாம் எங்கே இருந்தாலும் அங்கே அவர் நமது வலது பாரிசத்தில் இருந்து, நம்மை ஆதரித்து, காப்பாற்றி, உயர்த்தி, மகிழ்விப்பார். கிறிஸ்து தம்மால் மீட்கப்பட்டவர்கள் மேல் கொண்டிருக்கும் அன்பானது, பெற்றவள் தன் பிள்ளை மேல் கொண்டிருக்கும் அன்பிலும் பெரிது. அவரது அன்பின் மேல் சார்ந்து கொண்டு, "அவர் எனக்காக உயிர் கொடுத்தார். ஆகையால், அவரை நம்புவேன்" என்று சொல்லும் பாக்கியம் நமக்குக் கிடைத்திருக்கிறது.



"நோயாளி இருக்கும் அறை; விரிவும் வெளிச்சமும் இன்பமும் தாராளமான காற்றோட்ட வசதியும் உடையதாய் இருத்தல் வேண்டும்."

நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்வது

நோயாளிகளுக்குப் பக்கத்திலிருந்து உதவி செய்வோர் சுகாதார விதிகளைக் கவனமாய்க் கைக்கொள்வதின் முக்கியத்தை உணர வேண்டும். இந்த விதிகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பது மற்றெல்லா இடங்களையும் விட நோயாளியின் அறையிலே தான் அதிக முக்கியமானது. பக்கத்திலிருந்து உதவி செய்வோர் மிகச் சிறு காரியங்களிலும் உண்மையுள்ளவர்களாய் இருக்க வேண்டும் என்பது வேறு எவ்விடத்திலும் இல்லாத அவ்வளவு பொறுப்புடையது. கடுமையான நோயில் வருந்தும் பொழுது, அற்ப சொற்ப அசட்டையோ, நோயாளியின் விசேஷ தேவையைக் குறித்து அல்லது அபாயத்தைக் குறித்துச் சிறு கவலையீனமோ, பயங்கொள்ளித்தனமோ, ஆத்திரமோ, வெடுவெடுப்போ, அநுதாபக் குறைவோ, இவை முதலான செய்கைகளால் உண்டாகும் சடிதி மாறுதலால், விரைவில் உயிர் பெற்று ஆரோக்கியம் அடையக் கூடிய நோயாளி தானும் திடீரென்று பிரேதக் குழிக்குப் போகும்படி நேர்ந்து விடும்.

நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்வோர், உணவு, சுத்தம், புதிய காற்று, உடற்பயிற்சி முதலியவைகளில் விசேஷ கவனம் செலுத்த வேண்டும். குடும்பத்திலுள்ளவர்களும் அது போலவே கவனம் செலுத்தி வருவதால், தங்கள் மேல் சுமந்த அதிகப்படியான பாரத்தைத் தாங்கவும், அந்த நோய் தங்கள் மேல் தொத்திக் கொள்ளாமல் தடுக்கவும் வல்லவர்கள் ஆவார்கள்.

தகுந்தபடி முன்னமே எச்சரிக்கையாக நடந்து கொண்டால் தொத்தும் தன்மை இல்லாத நோய்கள் மற்றவர்களுக்கு உண்டாக அவசியம் இராது. பழக்க வழக்கங்கள் சரியாயிருக்க வேண்டும். சுத்தத்தினாலும், தகுந்த காற்றோட்டத்தினாலும், நோயாளியின் அறை நச்சுத் தன்மைக்கு நீங்கலாகியிருக்க வேண்டும். இவ்வகை நிலைமையில் நோயாளி அநேகமாகக் குணம் அடையக்கூடும்; பொதுவாக பக்கத்திலிருந்து உதவி செய்வோருக்கும் குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்களுக்கும் நோய் தொற்றாது.

நோயாளி ஆரோக்கியம் பெறுவதற்கு மிகவும் அநுகூலமான நிலைமை அடைய வேண்டுமானால், அவன் இருக்கும் அறை விரிவும், வெளிச்சமும், இன்பமும், தாராளமான காற்றோட்ட வசதியும் உடையதாய் இருத்தல் வேண்டும். வீட்டில் இந்தத் தேவைகள் அனைத்தும் அமையப் பெற்ற உத்தமமான ஓர் அறையையே

தாதியர் பக்கத்திலிருந்து தகுந்தவாறு சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

நோயாளிக்காகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். பல வீடுகளில் தகுந்த காற்றோட்டத்திற்கு விசேஷ வசதி செய்ய முடியாது. அங்

நோயாளியைக் குளித்தல்.

கே நல்ல அறை கிடைப்பது அருமை. என்றாலும், நோயாளியின் அறையில் இரவு பகல் எப்போதும் புதிய காற்றோட்டம் புகும்படி ஒழுங்கு பண்ண எல்லா வகையான முயற்சியும் செய்ய வேண்டும்.

நோயாளியின் அறையில் கூடிய மட்டும் எப்போதும் ஒரே அளவான அனற்பதன் இருக்க வேண்டும். அதை அனற்பதனி வைத்துப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். நோயாளிக்குச் சிகிச்சை செய்வோர் பெரும்பாலும் பகலில் தூக்கமில்லாமலும், இரவில் விழித்திருந்தும் கவனம் செலுத்தி வருவதால், குளிர் கொள்ள ஏதுவாகி, ஆரோக்கிய அனற்பதனை நன்றாக நிதானித்து உணர இயலாதிருக்கின்றனர்.

தாதியின் கடமையில் முக்கால் வாசி நோயாளியின் உணவைக் கவனிப்பதே. நோயாளி பசியினால் வருந்தவோ, சத்தில்லாத உணவினால் அநியாயமாய்ப் பலவீனம் அடையவோ, பலவீனமுள்ள ஜீரணவுறுப்புக்கள் அமித வேலை செய்து தளர்ந்து போகவோ இடங் கொடுக்கலாகாது. உணவு சுவையுள்ளதாக இருக்கும் படி செய்து கொடுக்க அதிக சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். என்றாலும், அளவிலும் குணத்திலும் நோயாளியின் தேவைக்குத் தக்கவாறு செய்வதற்கு விவேகமும் நிதானமும் அவசியம். விசேஷமாய் நோய் குணமாகி வரும் தருணத்தில், பசி கடுமையாக தோன்றும் பொழுது, ஜீரணவுறுப்புக்கள் பலம் அடையு முன்னே, உணவில் தவறுதல் உண்டானால், பெருந் தீங்கு விளையும்.

நோயாளியின் அறையில் வந்து போகிறவர்கள் அனைவரும் முகமலர்ச்சியும், அமைதியும், தன்னடக்கமும் உடையோராய் இருத்தல் வேண்டும். பரபரப்பும், ஆத்திரமும், கலக்கமும் தலைகாட்டக் கூடாது. கதவு திறக்கும் போதும் அடைக்கும் போதும் கவனம் வேண்டும். வீடு முழுவதும் அமைதியாய் இருத்தல் வேண்டும். சுர நோய் விஷயத்தில், அது உச்ச நிலையில் இருக்கும் போதும், தணிந்து வரும் போதும், விசேஷ சிரத்தை அவசியம். அப்புறம் இடைவிடாத விழிப்பு எப்பொழுதும் தேவை. அறியாமையாலும், மறதியாலும், அஜாக்கிரதையாலும் இறந்தவர் பலர். நிதான புத்தியும், தீர்க்காலோசனையும் உள்ள தாதியர் பக்கத்திலிருந்து தகுந்தவாறு சிகிச்சை செய்திருப்பார்களாகில், அவர்கள் உயிரோடிருந்திருப்பார்கள்.

ஆலோசனையற்ற அன்பும், உண்மையற்ற உபசாரமும், நோயாளிகளை அடிக்கடி போய்ப் பார்த்து வர ஏவுகின்றன. கடுமையான நிலைமையில் இருக்கும் நோயாளிகளை எவரும் பார்க்கப் போகவே கூடாது. நோயாளிக்குப் பூரண அமைதியும் சந்தடி இல்லாத இளைப்பாறுதலும் அத்தியாவசியமாக இருக்கும் தருணத்தில், தன்னைப் பார்க்க வருகிறவர்களை வரவேற்று உபசாரம் சொல்லும் சிரமம், அவனுக்கு மிக்க ஆயாசத்தை உண்டுபண்ணும்.

ஆரோக்கியம் அடைந்து வருகிறவனுக்கும், நாட்பட்ட நோயால் வருந்துகிறவனுக்கும், தன்னைப் பலர் அன்போடு நினைத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர் என்று அறிவது, பெரும்பாலும் இன்பமும் நன்மையும் தரும். ஆகிலும், இந்த விஷயத்தைத் தானும் அநுதாப செய்தியாக எழுதி அனுப்பி வைத்தாலும், ஏதேனும் சிறு பரிசு மூலமாகத் தெரிவித்தாலும், நேரில் போய்ப் பார்ப்பதைக் காட்டிலும் தீங்கும் அபாயமும் இல்லாமல் பெரும் பயன் அளிக்கும்.

இல்லறம் நடத்துவோர்

குடும்ப உறவே எல்லா உறவுகளிலும் நெருங்கிய தன்மையுடையது. அதுவே பூலோகத்தில் மகா மென்மையும் தூய்மையும் வாய்ந்தது. அது மானிட வர்க்கத்தின் நல்வாழ்வுக்காக நியமிக்கப்பட்டது. மண உடன்படிக்கையானது, அதன் பொறுப்புக்களை உள்ளவாறு உணர்ந்து, கடவுளுக்குப் பயந்து, விவேகத்துடன் செய்யப்படுமாகில், நல்வாழ்வு தரும்.

மணம் செய்ய விரும்புவோர் தாங்கள் அமைக்கப் போகும் இல்லத்தின் செல்வாக்கின் இயல்பு எத்தன்மையுள்ளதாய் இருக்கும் என்பதைக் குறித்து ஆலோசித்துப் பார்க்க வேண்டும். அவர்கள் பிள்ளைகளைப் பெறும்போது ஒரு தூய்மையான பொறுப்பு அவர்களுக்கு உண்டாகின்றது. இவ்வுலகத்தில் தங்கள் பிள்ளைகளின் நல்வாழ்வும் மறுவுலகத்தில் அவர்கள் பாக்கியமும், பெரும்பான்மையாய் அந்தப் பொறுப்பு நிறைவேறும் இயல்பைப் பொறுத்துள்ளன. குழந்தைகள் அடையும் உடல் இயல்பையும், ஒழுக்க இயல்பையும் பெற்றோரே பெரும்பாலும் தீர்மானித்துப் பதிவு செய்து விடுகின்றனர். சமுதாய நிலைமைதானும் குடும்ப இயல்பையே பொறுத்துள்ளது. ஒவ்வொரு குடும்பத்தின் செல்வாக்கு என்னும் நிறை, சமுதாயம் என்னும் தராசுத் தட்டு மேலேயோ கீழேயோ போக உதவியாகும்.

வாழ்க்கைத் துணைவரைத் தெரிந்தெடுப்பது, பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் தேக மன ஆத்ம நல்வாழ்வு கிடைப்பதற்கு முதன்மையான ஏதுவாகவும், பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் தங்கள் உடன் பிறப்பாகிய மனிதர்களுக்கு நன்மையும், தங்கள் சிருஷ்டிகருக்கு மகிமையும் உண்டாவதற்குத் திராணி அளிப்பதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

மணத்தினால் உண்டாகும் பொறுப்புக்களை ஏற்றுக் கொள்ளும் முன்னமே, வாலிப ஆண்களும் பெண்களும், தங்கள் கடமையைச் செய்யவும், தங்கள் சுமையைச் சுமக்கவும் ஆயத்தமாய், நாடோடிய வாழ்க்கையில் அநுபவம் பெற வேண்டும். பாலிய விவாகத்திற்கு இடங் கொடுக்கலாகாது. மகா முக்கியமுள்ளதும் வாழ்நாள் எல்லாம் சென்று பாதிக்கக் கூடியதுமாகிய மணம் என்ற உறவு முறையில், போதிய ஆபத்தம் இல்லாமலும், தேக மனோ தத்துவங்கள் வளர்ச்சி அடைவதற்கு முன்பும் ஆத்திரப்பட்டு பிரவேசிக்கலாகாது.

தம்பதிகள் உலக செல்வம் இல்லாதிருக்கலாம். ஆனாலும் அவர்கள் அதிலும் பெரிதாகிய ஆரோக்கிய நிதி உடையவர்களாய் இருத்தல் வேண்டும். பொதுவாக அவர்கள் வயதில் அதிக வித்தியாசம் இருத்தல் கூடாது. இந்த விதியை அசட்டை செய்தால், குறைந்த வயதுடையவர் ஆரோக்கியம் மிகவும் கெட்டுப்போம். அதனால் பிள்ளைகள் பெரும்பாலும் தேக மனோபலம் குன்றிப் போகின்றனர். தங்கள் இளமையான வாழ்க்கைக்குத் தேவையான சிரத்தையும் தோழமையும் முதுமையான பெற்றோரிடம் அவர்கள் அடைய முடியாது. பெற்றோரின் அன்பும் ஆலோசனையும் அத்தியாவசியமாக இருக்கும் தருணத்தில், தந்தையாவது தாயாவது இறந்து போகின்றனர்.

மணவினை கடவுள் ஒருவரால் மட்டுமே பத்திரமாக அமையக் கூடும். மானுட அன்பு தெய்வ அன்பிலிருந்து நெருங்கிய சம்பந்தம் பெற வேண்டும். கடவுள் ஆளுகை செய்யும் இடத்திலே தான் ஆழ்ந்த உண்மையான தன்னலமற்ற அன்பு இருக்கும்.

அன்பு என்பது நாம் கடவுளிடத்திலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளும் அருமையான வரம். கலப்பில்லாத பரிசுத்தமுள்ள அன்பு ஓர் உணர்ச்சி அன்று; அது ஒரு தத்துவம். உண்மையான அன்பினால் ஏவப்படுவோர் பகுத்தறிவில்லாமலும் குருட்டுத் தனமாகவும் நடக்க மாட்டார்கள். அவர்கள் பரிசுத்த ஆவியினால் போதனை அடைந்து கடவுளை எல்லாவற்றிலும் மேலாக நேசிப்பார்கள். பிறரைத் தங்களைப் போல நேசிப்பார்கள்.

மணஞ் செய்ய ஆலோசிப்போர், தாம் தமது வாழ்க்கை விதியை எவரோடு இணைத்துக் கொள்ள நினைக்கின்றாரோ, அவரது ஒவ்வொரு அபிப்பிராயத்தையும் ஒவ்வொரு குணநல வளர்ச்சியையும் சீர்தூக்கிப் பார்க்க வேண்டும். மணவினைக்காகச் செய்யும் எந்த முயற்சியும் அடக்கமும் தெளிவும் உண்மையும் வாய்ந்ததாகவும் கடவுளுக்குப் பிரியமாக நடக்கவும் அவரைக் கனம் பண்ணவும் நோக்கமுடையதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். மணமானது இவ்வுலகத்திலும் மறுவுலகத்திலும் பிற்கால வாழ்க்கையைப் பாதிக்கின்றது. கிறிஸ்துவின் உண்மையான சீஷன் எவனும் கடவுள் ஒப்புக் கொள்ளாத எந்த ஒழுங்கும் செய்ய மாட்டான்.

கடவுளுக்குப் பயந்து நடக்கிற பெற்றோர் அதிர்ஷ்ட வசமாக உனக்குக் கிடைத்திருந்தால், அவர்களிடம் ஆலோசனை கேள். உன் எதிர்கால நம்பிக்கைகளையும் ஒழுங்குகளையும் அவர்களுக்குத் திறந்து சொல்லு. அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையின் அநுபவங்களால் அறிந்த நீதிகளை நீயும் கற்றுக்கொள். அதனால் கணக்கற்ற கவலைகளுக்குத் தப்பிக் கொள்வாய். எல்லாருக்கும் மேலாக கிறிஸ்துவை உனக்கு

ஆலோசனையாளராக வைத்துக்கொள். அவர் திருவாக்கை ஜெபத்துடன் ஆராய்ந்து பார்.

இத்தன்மையான ஆலோசனையுடன் வாலிபப் பெண் ஒருத்தி, தூய்மையும் அணிவுமாகிய குணுதிசயமுள்ளவனும், சுறுசுறுப்பும் முயற்சியும் உண்மையுமுடையவனும், கடவுளை நேசித்து அவருக்குப் பயந்து நடக்கிறவனும் ஆகிய ஒருவனைத் தனக்கு வாழ்க்கைத் துணைவனுக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறே வாலிபன் ஒருவன் வாழ்க்கைப் பொறுப்பைத் தன்னுடன் பகிர்ந்து சுமக்கத் தகுதியுள்ளவளும், தனது செல்வாக்கினுல் தன்னைப் பெருந்தன்மையுள்ளவனுக்கித் திருத்தி நடத்த வல்லவளும், காதலால் தனக்கு மகிழ்ச்சியுண்டாக்கக் கூடியவளும் ஆகிய ஒருத்தியைத் தனக்குத் துணைவியாகத் தேடிக் கொள்ள வேண்டும்.

"புத்தியுள்ள மனைவி கர்த்தர் அருளும் ஈவு." "அவள் புருஷனுடைய இருதயம் அவளை நம்பும்." "அவள் உயிரோடிருக்கிற நாளெல்லாம் அவனுக்குத் தீமையை அல்ல, நன்மையையே செய்கிறுள்." "தன் வாயை ஞானம் விளங்கத் திறக்கிறுள். தயையுள்ள போதகம் அவள் நாவின் மேல் இருக்கிறது. அவள் சோம்பலின் அப்பத்தைப் புசியாமல், தன் வீட்டுக் காரியம் எப்படி நடக்கிறதென்று கண்ணேக்கமாயிருக்கிறுள். அவள் பிள்ளைகள் எழும்பி அவளைப் பாக்கியவதி என்கிறுர்கள். அவள் புருஷனும் அவளைப் பார்த்து, அநேகம் பெண்கள் குணசாலிகளாய் இருந்ததுண்டு. நீயோ அவர்கள் எல்லாருக்கும் மேற்பட்டவள் என்று அவளைப் புகழுகிறுன்." இப்படிப்பட்ட "மனைவியைக் கண்டடைகிறவன் நன்மையானதைக் கண்டடைகிறுன். கடவுளால் தயையும் பெற்றுக் கொள்ளுகிறுன்."

பிற்கால அநுபவம்

எவ்வளவோ கவனமாகவும் விவேகமாகவும் மணவினைக்குட்பட்டாலும், மணச் சடங்கு நிகழும் போது, ஒரு சில தம்பதிகளே முற்றிலும் ஒற்றுமை அடைகின்றனர். மணவாழ்க்கையில் இருவருக்கும் உண்டாகும் உண்மையான ஐக்கியம் பிற்கால வாழ்க்கையின் பயனே ஆகும்.

அப்புறம் கலக்கமும் கவலையும் நிறைந்த பாரமுள்ள வாழ்க்கை, புது மணம் செய்து கொண்ட தம்பதிகளைச் சந்திக்கிறது. மண வாழ்க்கையில் அடையப்போகும் இன்பத்தைக் குறித்து முன்பு மனே ராஜ்யம் பண்ணிக் கொண்டிருந்த கதையெல்லாம் பின்பு மாய மாய் மறைந்து போகிறது. கணவனும் மனைவியும் தங்கள் முந்தின சகவாசத்தில் ஒருவர் குணத்தை ஒருவர் முற்றிலும் கண்டறிவது

அசாத்தியமாக இருந்தது. இப்பொழுதோ அதைத் தெளிவாக அறிந்து கொள்ளுகின்றனர். இது அவர்கள் அநுபவத்தில் மகா முக்கியமான பகுதி. அவர்களது பிற்கால வாழ்க்கை முழுவதிலு முள்ள இன்பமும் பயனும் இப்பொழுது அவர்கள் நடந்து கொள்ளும் போக்கைப் பொறுத்தது. அடிக்கடி அவர்கள் முன்னே ஒருவரி லொருவர் காணுத பலவீனங்களையும் குறைபாடுகளையும் கண்டுபிடிக் கின்றனர். என்றாலும் அவர்கள் மணம் காதலால் இணைக்கப்பட் டிருக்குமாயில், அது வரைக்கும் ஒருவரிலொருவர் காணுத உயர் குணங்களையும் காண்பார்கள். குற்றங் கண்டுபிடிப்பதிலும் குணங் கண்டுபிடிப்பதையே அனைவரும் நாட வேண்டும். பெரும்பாலும் நமது சொந்த சுபாவமும் நம்மைச் சூழ்ந்திருக்கின்ற இயற்கையுமே மற்றவர்களிடத்தில் நாம் எவைகளைக் காண்போம் என்பதைத் தீர்மா னிக்கின்றன. அன்பை வெளியிடுவது பலவீனம் என்று மதிப் பாரும் உண்டு. அவர்கள் தங்களை மற்றவர்கள் அணுக முடியாத கடுமையை மேற்கொண்டிருக்கின்றனர். இவ்வகை இயல்பு அநுதாப உணர்ச்சியைத் தடுக்கும். சமுதாய நேசத்தையும் பரோபகார குணத் தையும் இங்ஙனம் தடுக்கும்பொழுது, அவை குன்றிப் போய், இரு தயம் பாழடைந்து, இரக்கமற்றுப் போகின்றது. இந்தத் தவறுதலைக் குறித்து நாம் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். அன்பை வெளி யிடாவிடின் அது நெடுங் காலம் உயிர் வாழ்ந்திருக்க முடியாது. உன் னுடன் இணைக்கப்பட்டவர் உள்ளம் அன்பும் அநுதாபமும் இடையா மல் பட்டினி கிடக்க விடலாகாது.

"அன்பினால் ஒருவரை யொருவர் தாங்குங்கள்"

வருத்தமும், கலக்கமும், அதைரியமும் உண்டாகும் காலத்தில், கணவனாகிலும் மனைவியாகிலும், தாங்கள் மணஞ் செய்து கொண்டது தவறு என்றாவது, ஏமாற்றம் என்றாவது எண்ணிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. ஒருவருக் கொருவர் உதவியாயிருக்கக் கூடிய காரியங்களை எல்லாம் வகையறுத்துப் பார்க்க வேண்டும். ஆதியில் கொண்டிருந்த பாசம் தொடர்ந்து நிற்க வேண்டும். எல்லா வகையாலும் வாழ்க் கைப் போரை நடத்த ஒருவருக் கொருவர் ஊக்கம் அளிக்க வேண் டும். ஒவ்வொருவரும் அடுத்தவர் மகிழ்ச்சியை அதிகப் படுத்துவது எப்படி என்று ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும். பரஸ்பர அன்பும் பரஸ்பர ஆதரவும் இருக்க வேண்டும். அப்படியானால் மணமானது காதலின் முடிவாக இராமல், ஆதியில் இருந்தது போல் காதலின் தொடக்கமாக இருக்கும். உண்மை நட்பின் தன்மையும், உள்ளத் துடன் உள்ளத்தை இணைக்கும் காதலும், சுவர்க்க இன்பத்தை முன்னரே சுவை காண்பதாகும்.

ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் ஒரு திரு மதில் உண்டு. அது தகர்ந்து போகாதபடி காப்பாற்ற வேண்டும். இந்த மதிலுக்குள்ளே வர வேறு எவருக்கும் உரிமை இல்லை. கணவனாகிலும் மனைவியாகிலும் முற்றிலும் தங்களுக்கே உரிய இரகசியத்துக்கு மற்றவர் எவரும் பங்காளியாய் இருக்க அனுமதிக்கலாகாது.

சதிபதிகள் ஒருவர் அன்பை ஒருவர் கட்டாயமாகப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடாது. மனப்பூர்வமாக அன்பு செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் தமக்குள் இருக்கிற நற்குணத்தை வளர்த்து, அடுத்தவருக்குள் இருக்கிற நற்குணத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்குத் துரிதப்பட வேண்டும். தாம் நன்குமதிக்கப்படுகிறதாக உணரும் உணர்ச்சியானது ஒவ்வொருவருக்கும் ஊக்கமும் திருப்தியும் அளிக்கும். அனுதாபமும் நன்மதிப்பும் மேன்மையான காரியங்களை நாட ஊக்கம் உண்டாக்கும். அன்பானது பெருந் தன்மையான நோக்கங்களால் பிறருக்கு ஊக்கமுண்டாக்கும் பொழுது, தானும் வளர்ச்சி அடையும்.

கணவனாகிலும் மனைவியாகிலும் தமது தனிப் பண்பு அடுத்தவர் தனிப் பண்புடன் கலந்து மறைந்து போக விடலாகாது. ஒவ்வொருவருக்கும் தனித் தனியே கடவுள் தொடர்பு உண்டு. அவரிடம் ஒவ்வொருவரும் "எது நேர்மை? எது தவறு? நான் வாழ்க்கையின் நோக்கத்தை முதன்மையாக நிறைவேற்றுவது எப்படி?" என்று விசாரிக்கலாம். உன் அன்பின் பெருக்கம் உனக்காகத் தமது உயிரைக் கொடுத்தவரிடம் ஓட வேண்டும். கடவுளை எக் காரியத்திலும் ஆதியாகவும் அந்தமாகவும் முதன்மையாகவும் வைத்துக்கொள். அவர் மேலுள்ள அன்பு ஆழமாகவும் உறுதியாகவும் வளர வளர, உங்களில் ஒருவர் மேல் ஒருவருக்கு உள்ள அன்பு தூய்மையும் உறுதியும் அடையும்.

கடவுள் நம் மேல் கொண்ட அன்பின் இயல்பு, கணவனும் மனைவியும் ஒருவர் மேல் ஒருவர் கொண்ட அன்பின் இயல்பு போன்றது. "கிறிஸ்து நம்மில் அன்புகூர்ந்தது போல நீங்களும் அன்பிலே நடந்து கொள்ளுங்கள்." "சபையானது கிறிஸ்துவுக்குக் கீழ்ப்படிகிறது போல, மனைவிமாரும் தங்கள் சொந்தப் புருஷர்களுக்கு எந்தக் காரியத்திலேயும் கீழ்ப்படிந்திருக்க வேண்டும். புருஷர்களே, உங்கள் மனைவிமார்களில் அன்புகூருங்கள். அப்படியே கிறிஸ்துவும் சபையில் அன்புகூர்ந்து, அதற்காகத் தம்மைத் தாமே ஒப்புக்கொடுத்தார்."

கணவனும் மனைவியும் ஒருவர் மேல் ஒருவர் ஏதேச்சாதிகாரம் செய்ய முயலக் கூடாது. ஒவ்வொருவரும் தத்தம் விருப்பத்துக்கு அடுத்தவர் இணங்கும்படி கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம். இங்ஙனம்

செய்து ஒருவர் அன்பை ஒருவர் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியாது. பட்சமும், பொறுமையும், ஆதரவும், நிதானமும், மரியாதையும் உள்ளவர்களாய் இருங்கள். இவ்வாறு நடந்து கொண்டால், நீங்கள் மணஞ் செய்த போது நிறைவேற்றுவதாக வாக்குக் கொடுத்தபடியே, கடவுள் கிருபையால் ஒருவரை ஒருவர் மகிழ்விப்பதில் சித்தி அடைவீர்கள்.

தன்னலமற்ற தொண்டில் இன்பம்

இன்பம் என்பதை ஒருவருக்குள் ஒருவர் அடைபட்டுக் கிடந்து, ஒருவர் மேல் ஒருவர் அன்பு முழுவதையும் பொழிந்து திருப்தி அடைவதில் காண முடியாது என்று நாம் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நம்மைச் சுற்றிலும் இருக்கிறவர்களுக்கு இன்பமுண்டாக்க நமக்குக் கிடைக்கும் சந்தர்ப்பங்களை எல்லாம் பயன்படுத்த வேண்டும். தன்னலமற்ற தொண்டிலே தான் உண்மையான இன்பத்தைக் காண முடியும் என்பது நினைவில் இருக்க வேண்டும்.

பொறுமையும், தன்னலமின்மையும், கிறிஸ்துவுக்குள் புது வாழ்க்கை நடத்துவோர் அனைவருடைய வாக்கிலும் செய்கையிலும் காணுகின்றன. தன்னையும் தன்னலத்தையும் வெல்லவும், பிறர்க்கு அவசியம் நேரிடும் போதெல்லாம் தொண்டு செய்யவும் முயன்று, அவருடைய வாழ்க்கையைப் போல நம்முடைய வாழ்க்கையை நடத்த நாம் வகை தேடும் பொழுது, வெற்றி மேல் வெற்றி அடைவோம். இங்ஙனம் நமது செல்வாக்கு உலகத்துக்கு நல்வாழ்வு தரும்.

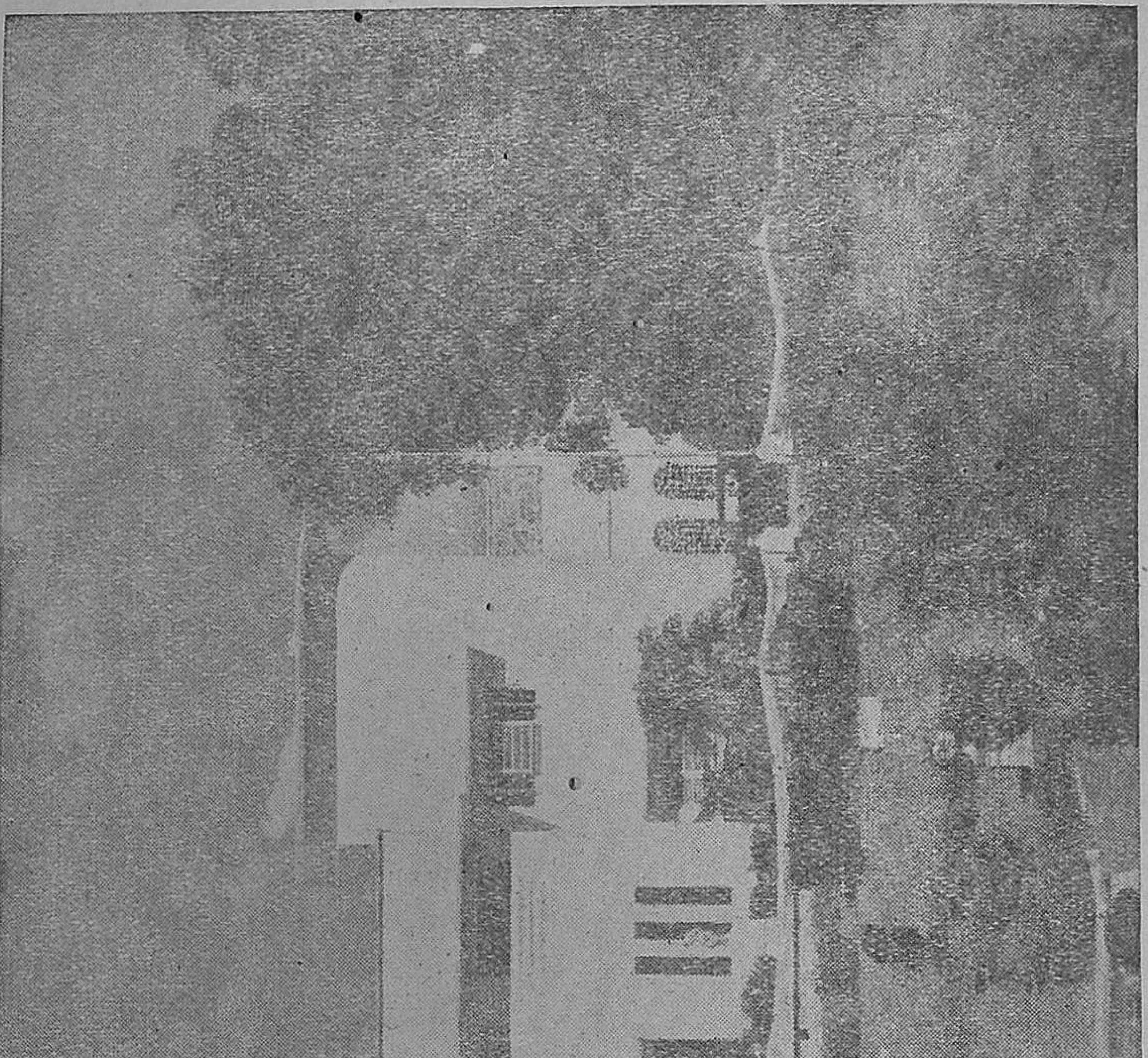
ஆண்களும் பெண்களும் கிறிஸ்துவைத் தங்களுக்கு உதவியாளராக வைத்துக் கொண்டால், கடவுள் தங்களுக்கு நியமித்த இலக்கை அடையலாம். மானுட ஞானத்தினால் சாதிக்க முடியாத காரியத்தை, அவரது கிருபையினால், அவரை அன்போடு நம்பித் தங்களை அவருக்கு ஒப்புக்கொடுக்கிறவர்கள் நிறைவேற்றி விடுவார்கள். அவரது திருச் செயல் சுவர்க்கத்திலிருந்து உண்டாகும் பாசத்தினால் இருதயங்களை இணைத்து வைக்கும். அப்போது எக் காலமும் நீடித்திருக்கின்ற அன்பு என்னும் பொற் பாசத்தினால் இருதயத்தோடு இருதயம் இணைந்து நிற்கும்.

இல்லம் இருக்க வேண்டும் இடம்

சுவிசேஷமானது வாழ்க்கையின் பிரச்னைகளை வியக்கத்தக்க வகையாய் எளிதாக்குகின்றது. அதன் போதனைக்குச் செவி கொடுப்பதால், பல வகையான கலக்கம் நீங்கித் தெளிவடைந்து பற்பல தவறுகளுக்கு விலகி ஈடேற்றம் அடைவோம். அது பொருட்களை நாம் அதனதன் உண்மையான தகுதிக்குத் தக்கபடி மதிக்க வேண்டும் என்றும், எக்காலமும் நீடித்திருப்பதும், எல்லாவற்றிலும் அதிக மதிப்புடையதும் ஆகிய பொருட்களுக்காக நாம் அதிக முயற்சி செய்ய வேண்டும் என்றும் போதிக்கின்றது. வீடு தெரிந்தெடுக்கும் பொறுப்புடையோர் இந்த நீதியைக் கற்றுக் கொள்வது அவசியம். அவர்கள் தங்கள் மனம் உன்னத நோக்கத்தை விட்டு வேறிடத்திற்குத் திரும்ப இடங் கொடுக்கலாகாது. பூலோக வீடு பரலோக வீட்டிற்கு அடையாளமாகவும் ஆயத்தமாகவும இருக்கிறதென்று நினைக்க வேண்டும். வாழ்க்கை என்பது ஒரு வகைப் பயிற்சிசாலை. பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் அதில் பயிற்சி அடைந்து அப்புறம் கடவுளுடைய வாசஸ்தலத்திலுள்ள உயர்நிலைப் பள்ளிக்குப் போக வேண்டும். இல்லம் அமைப்பதற்கு இடம் தேடும் பொழுது, இந்த நோக்கம் அதற்கு வழி காட்ட வேண்டும். பொருளாசைக்கும், நாகரிக ஒழுங்குக்கும், சமுதாய வழக்கங்களுக்கும் அடிமையாகக் கூடாது. தெளிவுக்கும் தூய்மைக்கும், ஆரோக்கியத்துக்கும், உண்மை மதிப்புக்கும் எது மிகுதியும் ஏற்றதென்று ஆராய வேண்டும்.

உலக முழுவதிலும் பெரிய பட்டணங்கள் துன்மார்க்கத்திற்கு உறைவிடமாயிருக்கின்றன. எப்பக்கம் திரும்பினாலும் தீமையான காட்சிகளும் முழக்கங்களும் உள்ளன. எங்கெங்கே போனாலும் சிற்றின்பத்திற்கும் தூர்த்த வாழ்க்கைக்கும் ஏதுவான செய்கைகளே தோன்றுகின்றன. நாசமும் மோசமும் இடைவிடாமல் பெருகிக் கொண்டு போகின்றன. ஒவ்வொரு நாளும் கொடுமையும், கொள்ளையும், கொலையும், தற்கொலையும், குற்றங்களும் ஏகமாய்ச் செய்யப்படுகின்றன.

நகர வாழ்க்கையானது பொய்ம்மையும் செயற்கையும் வாய்ந்தது. பணம் சம்பாதிப்பதில் தீராத பேராசையும், களியாட்டத்தின் சுழற்சியும், சிற்றின்பத்தின் நாட்டமும், ஆடம்பரத்தில் மோகமும், உல்லாச வாழ்க்கையும், ஆராதூரித்தனமும் எல்லாம் சேர்ந்து, மானுட வர்க்கத்தின் பெருங் கூட்டங்களை வாழ்க்கையின் உண்மையான நோக்



இல்லத்தைச் சுற்றிலும் நிழல் தரு மரங்களும் வாசனை தரும் மலர்களும் இருக்க வேண்டும்.

சத்தை விட்டு விலக்கி, வெகு தூரம் இழுத்துக் கொண்டு செல்லும் மகா சக்திகளாக விளங்குகின்றன. அவைகள் ஒவ்வொன்றும் ஆயிரக் கணக்கான தீமைகளுக்கு வழி திறந்து விடுகின்றன. இளைஞர்கள் அவைகளைத் தடுக்க முடியாமல் அலமருகின்றனர்.

பெரிய பட்டணங்களில் சிறுவர்களையும் இளைஞர்களையும் வழி விலகச் செய்து இழுத்துக் கொண்டு போகிற மகா தந்திரோபாயமும் ஆபத்து நிறைந்ததுமாகிய சோதனைகளில் ஒன்று சிற்றின்ப விருப்பமே. விடுமுறை நாட்கள் ஏராளம். விளையாட்டுகளும் குதிரைப் பந்தயங்களும் ஆயிரக் கணக்கானவர்களைக் கவர்ந்து கொள்ளுகின்றன. களியாட்டத்தின் கோலாகலமும், சிற்றின்பக் காட்சியும், அவர்களை வாழ்க்கையின் கடமைகளை விட்டு நழுவியோடும்படி வலிந்து இழுத்துக் கொண்டு போகின்றன. நல்ல காரியங்களுக்காகச் சேர்த்து வைக்க வேண்டிய பணம் வேடிக்கை விநோதங்களில் கொள்ளை போகின்றது.

பெரிய பட்டணங்களில் இயல்பாக அமைந்துள்ள சுற்றுப்புறங்கள் பெரும்பாலும் ஆரோக்கியத்திற்கு அபாயம் விளைவிப்பவை. எப்போதும் நோய் வரக் கூடிய ஆபத்தும், நாற்றமுள்ள காற்றோட்டமும், அசுத்த ஜலமும், அசுத்த உணவும், நெருக்கமுள்ள இருண்ட ஆரோக்கியமற்ற குடியிருப்புகளும் அங்கே அனுபவிக்க வேண்டிய பல தீமைகளில் சில.

ஜனங்கள் பட்டணங்களிலே போய்க் கூடி மெத்தைகளிலும், குச்சுகளிலும் மொய்த்துக்கொண்டு கிடக்க வேண்டுமென்பது தெய்வ நோக்கம் அன்று. ஆதியில் அவர் நமது முதற் பெற்றோரை, அழகான காட்சிகள் நடுவிலும் இன்னிசையின் மத்தியிலும் வைத்தார். இக்காலத்திலும் நாம் அவ்வாறே அநுபவித்து மகிழ வேண்டுமென்று அவர் விரும்புகிறார். கடவுளின் ஆதி ஒழுங்குக்கு அமைந்து, நாம் எவ்வளவு தூரம் நெருங்கி வருகின்றோமோ, அவ்வளவு தூரம் நமது நிலைமை தேக மன ஆத்ம ஆரோக்கியம் அடைவதற்கு அநுகூலமாக இருக்கும்.

பெருஞ் செலவுள்ள வாசஸ்தலமும், ஆடம்பரமான தட்டுமுட்டுச் சாமான்களும், அலங்காரத் தோற்றங்களும், உல்லாசப் பொருட்களும், சுகபோகமும் எல்லாம் மகிழ்ச்சியும் பயனும் நிறைந்த வாழ்க்கைக்குத் தேவையான நிலைமையைத் தருவன அல்ல. இயேசு இந்த உலகத்தில் மனிதர்கள் நடுவில் எக்காலத்திலும் நிறைவேறியிராத மகா பெரிய வேலையை நிறைவேற்ற வந்தார். வாழ்க்கையின் முதன்மையான பலன்களை அடைவதற்கு, நாம் அந்த வாழ்க்கையை எவ்வாறு நடத்த வேண்டுமென்று காட்டுவதற்காக, அவர் தெய்வ

ஸ்தானாதிபதியாக வந்தார். வரம்பிலாற்றலுடைய பரம பிதா தமது திருக்குமாரனுக்குத் தெரிந்தெடுத்து வைத்த நிலைமை யாது? கலிலேயா மலைகள் நடுவில் ஏகாந்தமான இல்லம். உண்மையும் தன் மதிப்பும் குன்றாமல் உழைத்துப் பிழைக்கும் குடும்பம். ஆடம்பரமற்ற சாமானிய வாழ்க்கை. கஷ்ட நஷ்டங்களுடன் நாடோறும் போராட்டம். சர்வ பரித்தியாகம். சிக்கன வாழ்வு. பொறுமையும் மகிழ்ச்சியும் அமைந்த தொண்டு. தமது தாயார் பக்கத்தில் தோல் சுருளாகிய வேதாகமத்தைத் திறந்து வைத்துக் கொண்டு படிக்கும் படிப்பு. பசுமையான பள்ளத்தாக்கில் தோன்றும் அருணோதய அமைதி, அல்லது அஸ்தமன அமைதி. இயற்கையின் திருப்பணிவிடை. படைப்பு, திருச் செயல் ஆராய்ச்சி. கடவுளோடு ஆத்ம ஐக்கியம். இவைகளே இயேசுவுக்கு இளமை வாழ்க்கையில் கிடைத்துள்ள சமய சந்தர்ப்ப வாய்ப்புகள்.

எந்த யுகத்திலும் உத்தமர்களும் பெருந்தகையாளர்களுமாய் விளங்கிய பெரியோர்கள் பலர் வாழ்க்கையும் இத்தன்மையதே. ஆபிரகாம், யாக்கோபு, யோசேப்பு, மோசே, தாவீது, எலிசா முதலானோர் சரித்திரத்தை வாசித்துப் பாருங்கள். பிற்காலத்தில் தோன்றி நம்பிக்கையும் பொறுப்பும் வாய்ந்த நிலைமைகளை மிகவும் தகுதியாக நிர்வகித்தவர்களும், உலக முன்னேற்றத்திற்கு மூல காரணமாய் விளங்கிய செல்வாக்குடையவர்களும் ஆகிய மகா புருஷர்களின் வாழ்க்கை வரலாறுகளை ஆராய்ந்து பாருங்கள்.

இவர்களில் அநேகர் கிராமாந்தர வீடுகளில் வளர்ந்தவர்கள். அவர்களுக்கு உல்லாச வாழ்க்கை இன்னதென்று தெரியாது. தங்கள் இளமைப் பருவத்தை வேடிக்கை விநோதங்களில் கழித்தவர்கள் அல்லர். பலர் வறுமையோடும் கடுமையான உழைப்போடும் போராட வேண்டியதிருந்தது. இளமையிலேயே வேலை செய்யக் கற்றுக் கொண்டார்கள். திறந்த வெளியில் வாழ்ந்த சுறுசுறுப்புள்ள வாழ்க்கையானது, அவர்கள் தேக மனோ தத்துவங்கள் உரமும் வலுவும் பெற இடமளித்தது. தங்கள் சொந்த வருமானத்தையே சார்ந்திருக்க நேர்ந்தமையால் கஷ்டங்களை எதிர்த்து, தடைகளை மேற்கொண்டு, ஊக்கமும் விடாமுயற்சியும் கையாளக் கற்றுக் கொண்டனர். தற்சார்பும் தன்னடக்கமும் ஆகிய பாடங்களைப் படித்தனர். திய சகவாசத்திற்குப் பெரும்பான்மை விலகியிருந்தமையால், இயற்கை இன்பத்திலும் ஆரோக்கியமுள்ள தோழமையிலும் திருப்தி அடைந்தார்கள். சுவைகளில் எளிமையும், பழக்கங்களில் இச்சையடக்கமும் உடையவர்கள். ஒழுங்குள்ள கொள்கைகளை மேற்கொண்டு, தூய்மையும், வலிமையும், உண்மையும் உடையோராய்

எச். பி. பாட்

பல வீடுகளில் பெண்கள் குடும்பத் தொல்லைகளில் மூழ்கிப் போகிறார்கள்.

வளர்ந்தனர். தங்கள் வாழ்க்கைத் துறையில் தொழில் நடத்தப் புகுந்த போது, தேக பலமும், மனோ பலமும், தளராத சிந்தையும், உபாயம் வகுத்து நிறைவேற்றும் திறமையும், தீமையை எதிர்க்கும் உறுதியும் உடையோராய், உலகத்தின் நன்மைக்காக உழைக்கும் தீர்க்க சக்தியாய் விளங்கினர்.

நாம் நமது பிள்ளைகளுக்குச் சுதந்தரமாகக் கொடுக்கும் எந்த வகையான ஆஸ்தியைக் காட்டிலும், நோயற்ற உடம்பும், பழுதற்ற மனமும், மேன்மையான ஒழுக்கமுமே அவர்களுக்குச் சிறந்த நன் கொடையாகும். வாழ்க்கையின் உண்மையான சித்தி எதில் அடங்கியிருக்கின்றது என்று அறிந்து கொள்வோரே மகா விவேகிகள். அவர்கள் இல்லம் அமைக்கும் விஷயத்தில் வாழ்க்கையின் முதன்மையான காரியங்களை எப்போதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்வார்கள்.

மனிதரின் செயல்கள் மட்டுமே காணக் கூடியனவும், மனத்தில் சில சமயங்களில் கெட்ட எண்ணங்களை விளைவிக்கும் காட்சிகளையும் இரைச்சல்களையும் உடையனவும், மன அமைதியைக் குலைக்கும் சந்தடியும் குழப்பமும் நிறைந்தனவும் ஆகிய இடங்களை விட்டுவிட்டு,

கடவுள் செயல்களைக் கண்டறியக் கூடிய இடத்திற்குப் போக வேண்டும். இயற்கை அழகிலும், அமைதியிலும், சமாதானத்திலும், உள்ளத்திற்கு இளைப்பாறுதல் கண்டுபிடி. பசுமையான வயல்களையும், சோலைகளையும், மலைகளையும் நோக்கிக் கொண்டிரு. பட்டணத்தின் புழுதியினாலும் புகையினாலும் மறைந்து போகாத நீல நிறமுள்ள ஆகாயத்தை ஏறிட்டுப் பார். திறந்த வெளியிலிருந்து தோன்றி ஊக்கமளிக்கும் ஆகாயத்தைச் சுவாசி. நகர வாழ்க்கையின் மனக் குலைவுக்கும் சோர்வுக்கும் விலகி வெளியே ஓடிப் போ. அங்கே உன் தோழமை உன் மக்களுக்குக் கிடைக்கும். கடவுளைக் குறித்து அவர் செயல்களால் நீ அவர்களுக்கு அறிவிக்கலாம். நேர்மையும் பயனும் வாய்ந்த வாழ்க்கை நடத்துவதற்கு அவர்களைப் பழக்கலாம்.

ஆடம்பரமற்ற அலங்கரிப்பு

நாம் செய்யும் செயற்கை அலங்காரம் நாம் அடையக் கூடிய பல நன்மைகளையும் சிறந்த இன்பத்தையும் கெடுத்து, நாம் முதன்மையான பயன் அமைந்த வாழ்க்கை நடத்துவதற்கு நம்மைத் தகுதியற்றவர்கள் ஆக்கி விடுகின்றது. மிகுதியான அளவும் மிக்க செலவுமுள்ள அலங்கரிப்பினால் பணத்தை வீணாக்குவது மட்டுமல்லாமல், அதிலும், ஆயிர மடங்கு அருமையான பொருளையும் வீணாக்குகின்றோம். அந்த அலங்கரிப்பானது இல்வாழ்க்கை மேல் கவலையும், கஷ்டமும், கலக்கமும் ஆகிய சுமைகளைக் கொண்டு வந்து சுமத்துகின்றது.

வருமானம் குறைந்ததும் வேலைகள் அனைத்தும் முக்கியமாய் மனையாள் மேல் பொறுத்ததுமான பல வீடுகளின் நிலைமை என்ன? முதன்மையான அறைகள் அங்கே வசிக்கிறவர்களின் வருமானத்துக்கு அதிகமாகவும், அவர்கள் சவுகரியத்திற்கும் சந்தோஷத்துக்கும் பொருத்தமில்லாததாகவும் அலங்கரிக்கப்படுகின்றன. விலையுயர்ந்த சமுக்காளங்களும், விசித்திர வேலைப்பாடுள்ள அழகிய சிறந்த ஆசனங்களும், பூத்தையல் தைத்து சரிகை தீர்ந்த அலங்காரமான மிக மெல்லிய துணிகளும், உறைகளும் அங்கே கிடக்கின்றன. மேசைகளும் திரைகளும் மற்றுமுள்ளவைகளும் அலங்காரப் பொருட்களால் மூடப்பெற்றுள்ளன. சுவர்கள் கண் பூத்துப் போகுமட்டும் பார்க்கக் கூடிய படங்களால் மறைந்திருக்கின்றன. இவையனைத்தையும் துடைத்துத் துப்புரவாக்கி ஒழுங்குப் படுத்தி வைப்பதற்கு எவ்வளவு உழைப்பும் சிரமமும் வேண்டியதிருக்கும்! இந்த வேலையும், நாகரிகத்திற்கு ஏற்ற முறையில் செயற்கையாய் வந்துள்ள குடும்பப் பழக்கங்களும் சேர்ந்து அகமுடையாள் மேல் பொறுத்து அதனால் அவள் அநுபவிக்கும் பாடு எவ்வளவு!

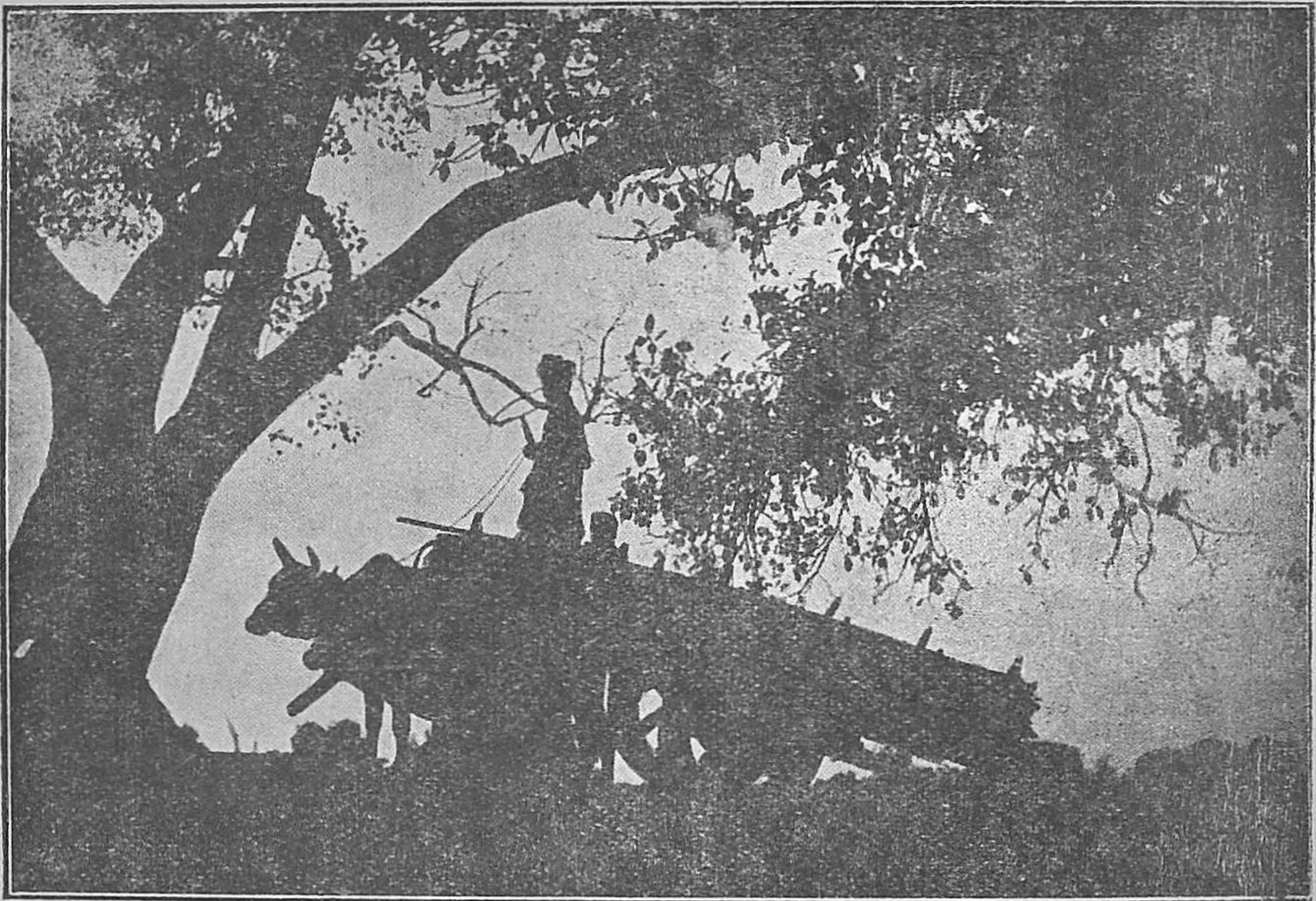
பல வீடுகளில் பெண்களுக்கு வாசிக்கவோ வர்த்தமானங்கள் அறியவோ நேரம் கிடையாது. கணவனுடன் பேச நேரம் கிடையாது. படிக்கிற பிள்ளைகளுடன் பழக நேரம் கிடையாது. அருமை இரட்சகர் அரிய நண்பரும் பிரிய தோழருமாக வந்து உறவாட நேரமும் கிடையாது; இடமும் கிடையாது. சிறிது சிறிதாக அவள் குடும்பத் தொல்லைகளிலேயே முழுகி, அவள் பலமும் காலமும் விருப்பமும் எல்லாம் ஆண்டு மாறிப் போகிற உலகப் பொருட்களில் சுவறிப் போகின்றன. • தன் வீட்டிலேயே தான் ஏறக்குறைய அந்நிய ஸ்திரீ போல் ஆகுமட்டும் அவள் விழிப்படைவதில்லை. ஒரு காலத்தில் தன் செல்வாக்கில் தனக்கு அருமையுள்ளவர்களை உயர்ந்த வாழ்க்கைக்கு வழி நடத்திய அவளது அரிய வாய்ப்புகள் அப்புறம் அபிவிருத்தி அடையாமல் கழிந்து போயின.

இல்லறம் நடத்துவோர் இதிலும் விவேகமுள்ள ஆலோசனையுடன் வாழ வேண்டுமென்று தீர்மானம் செய்தல் வேண்டும். இல்லத்தை இன்பமுள்ளதாக்குவதே நமது முதல் நோக்கமாயிருத்தல் வேண்டும். உழைப்பைக் குறைத்து ஆரோக்கியத்தையும் சவுகரியத்தையும் வளர்க்கும் ஒழுங்குகளைச் செய்து வைக்க வேண்டும். கிறிஸ்து நமக்குக் கட்டளையிட்டிருக்கின்ற விருந்தினரை வரவேற்று உபசரித்தற்கு நாம் உபாயம் வகுக்க வேண்டும். அவர்களைக் குறித்து "மிகவும் சிறியவராகிய என் சகோதரரான இவர்களில் ஒருவனுக்கு நீங்கள் எதைச் செய்தீர்களோ, அதை எனக்கே செய்தீர்கள்" என்று அவர் கூறுகின்றார்.

எளிய சாமானியமுள்ள பொருட்களாலும், சேதமில்லாமல் கையாளக் கூடியதும் சுலபமாய் சுத்தம் பண்ணத் தக்கதும் அதிகச் செலவு இல்லாமல் மாற்றி வைப்பதற்கு ஏற்றதுமாகிய பொருட்களாலும் இல்லத்தை அலங்கரிக்க வேண்டும். இந்த அலங்கரிப்பு விஷயத்தில் ஞானமாக நடந்து கொண்டால் மிக எளிய இல்லத்தைக் கூட, அங்கே அன்பும் திருப்தியும் இருக்கும் பட்சத்தில் அழகும் கவர்ச்சியுமுள்ள இடமாக்கிக் கொள்ளலாம்.

கடவுள் அழகுள்ள பொருட்களை நேசிக்கிறார். அவர் பூவுலகத்தையும் வானுலகத்தையும் அழகினால் மூடியிருக்கின்றார். தந்தையானவர் மகிழ்ச்சியுடன் தமது பிள்ளைகள் தாம் படைத்த பொருட்களால் இன்பம் அடைகின்றார்களோ இல்லையோ என்று கவனித்துப் பார்க்கின்றார். நமது இல்லங்களைச் சுற்றிலும் நாம் இயற்கைப் பொருட்களால் அழகு விளங்கச் செய்ய வேண்டுமென்று விரும்புகின்றார்.

நாட்டில் வாழ்வோர் அனைவரும், எவ்வளவு எளியவராயினும், தங்கள் இல்லங்களைச் சுற்றிலும் சிறிய புல் வெளியும், சில நிழல் தரும் மரங்களும், பூந்தோட்டமும், வாசனை மலர்களும் வைத்துக் கொள்ளலாம். இவை எந்த செயற்கை அலங்கரிப்பையும் விட இல் வாழ்க்கையின் இன்பத்திற்கு உதவி புரியும். இவை இல்வாழ்க்கையை மென்மையும் நாகரிகமுமுள்ள செல்வாக்குக்குட்படுத்தி, இயற்கை மீதுள்ள அன்பை நிலைநிறுத்தி, இல்லத்திலுள்ளோர் அனைவரும் ஒருவரோடொருவர் நெருங்கிய நேச பாசமுள்ளவர்களாகவும் கடவுளோடு நெருங்கிய உறவு கொண்டவர்களாகவும், நன்னெறியில் நடக்கச் செய்யும்.



என். ஜி. ஷா.

No 5447

தாயார்

பெற்றோர் எப்படியோ, பெரும்பாலும் பிள்ளைகளும் அப்படியே. பெற்றோரின் உடல் நிலைமையுப், அவர்கள் குணாதிசயமும், ஆசாபாசமும் மனப்பண்பும், ஒழுக்க இயல்பும் எல்லாம், ஏறக்குறையப் பிள்ளைகளுக்கு வந்து விடுகின்றன.

பெற்றோர்க்கு எவ்வளவு உயர்ந்த நோக்கமும், எவ்வளவு மனோதத்துவ ஆத்தும தத்துவ நலமும், எவ்வளவு உடல் வலிமை வளர்ச்சியும் உண்டோ அவ்வள்வும், அவர்கள் பிள்ளைகளின் வாழ்க்கையில் அமைந்து விடுகின்றன. பெற்றோர் தங்கள் நற் குணங்களை அபிவிருத்தி செய்வார்களாகில், சமுதாய நிலைமையை மாற்றி, எதிர்கால சந்ததியின் இயற்கையை உயர்வடையச் செய்வார்கள்.

தாய் தந்தையர் தங்கள் பொறுப்பை உணர்வது அவசியம். உலகம் இளைஞர் கால்களைத் தளையும் வலைகள் நிறைந்துள்ளது. ஏராளமான ஜனங்களைத் தன்னல வாழ்க்கையும் சிற்றின்ப வாழ்க்கையும் இழுத்துக்கொள்ளுகின்றன. தங்களுக்கு இன்பமாகத் தோன்றுகின்ற வழியில் ஆபத்து மறைந்திருக்கிற தென்றும், அது பயங்கர முடிவுடையதென்றும், அவர்கள் அறியார். தங்கள் ஆசைகளையும் இச்சைகளையும் அனுபவிப்பதினால், கோடிக் கணக்கானோர் பலமும் நலமும் குன்றி, இவ்வுலகத்திற்கும் அவ்வுலகத்திற்கும் ஆகாமல் போகின்றனர். தங்கள் பிள்ளைகள் இந்தச் சோதனைகளுக்கு எதிர்த்து நிற்க வேண்டுமென்பது பெற்றோர் ஞாபகத்தில் இருக்க வேண்டும்.

பிள்ளை பிறக்கு முன்னமே அது தீமையோடு எதிர்த்துப் போராடும் திராணி அமையுமாறு அதற்குரிய ஆயத்தம் செய்யத் தொடங்க வேண்டும்.

விசேஷமான பொறுப்பு தாயினுடையதே. தாயின் உயிராகிய இரத்தத்தினால் குழந்தை போஷணை அடைந்து அதன் உடல் வடிவம் அமைகின்றது. அது போலவே, அக் குழந்தையின் மனமும் குணமும் வடிவம் பெறுவதற்குரிய மானச ஆன்மீக செல்வாக்குகளும் தாயினிடத்திலிருந்தே வருகின்றன. அரசன் கட்டளைக்கு அஞ்சாமல் விசுவாசத்தில் உறுதி பெற்றிருந்த எபிரேய அன்னை யோகபேத் என்பாளிடம், இஸ்ரவேலரின் விடுதலையாளராகிய மோசே என்பவர் தோன்றினார். ஜெபதபத்திலும், தியாகத்திலும், தெய்வ சிந்தனையிலும், சிறப்புற்று விளங்கிய அன்னாள் என்பவளிடம், தெய்வத்தால் போதிக்கப்பட்டு நெறிமுறை வழுவாத நீதிபதியாக அமர்ந்து, இஸ்ர

தாயைப் போலப் பிள்ளை.

வேலின் வேத வித்தியாசாலைகளை நிறுவிய சாமுவேல் என்பவர் பிறந்தார். நாசரேத்தூரிலுள்ள மரியம்மைக்குச் சரீரப் பிரகாரமாகவும் ஆத்துமப் பிரகாரமாகவும் இனத்தாளாகிய எலிசபெத்து என்பவள், இரட்சகரின் முன் தூதனாக வந்தவருக்குத் தாயானாள்.

மதுவிலக்கும் தன்னடக்கமும்

தாயானவள் தன் வாழ்க்கையின் பழக்கங்களைக் குறித்து எவ்வளவு கவனமாக இருக்க வேண்டுமென்பது வேதத்தில் சொல்லியிருக்கிறது. பகவர்ன் சிம்சோன் என்பவரை இஸ்ரவேலின் விடுதலையாளராகத் தோன்றச் செய்யும் போது, தேவ தூதன் அவரது தாயாருக்குத் தரிசனமாகி, அவளுடைய பழக்கங்களைக் குறித்தும், குழந்தையை வளர்க்க வேண்டிய வகையைக் குறித்தும் விசேஷ போதனை செய்தார். அப்போது அவர், "நீ திராட்சரசமும் மதுபானமும் குடியாமலும், தீட்டானது ஒன்றும் புசியாமலும் எச்சரிக்கையாக இரு" என்று கட்டளையிட்டார்.

பெற்றோர் பலர் பிள்ளைகள் பிறப்பதற்கு முன் அமையும் செல்வாக்குதவினால் அவர்களுக்கு உண்டாகும் பலா பலன்களை மிகவும் அற்பமாக மதித்திருக்கின்றனர். ஆயினும், கடவுள் அங்ஙனம் மதிக்கவில்லை. அங்கே கடவுள் தமது தூதன் மூலமாகச் செய்தி அனுப்பியதும், அந்தத் தூதன் இரு முறை அதை மிகவும் பயபக்தியாக எடுத்துக் கூறியதும், அக் காரியம் மிகவும் சிரத்தையாகச் சிந்தித்துணரத் தக்கது என்பதைக் காண்பிக்கும்.

அந்த எபிரேய அன்னையிடம் கூறிய வண்ணமே கடவுள் இக்காலத்திலுள்ள அன்னைமார் அனைவருக்கும் கூறுகின்றார். "நான் ஸ்திரீயோடே சொன்ன யாவற்றிற்கும் அவள் எச்சரிக்கையாயிருந்து, நான் அவளுக்குக் கட்டளையிட்டதையெல்லாம் கைக்கொள்ளக் கடவள்" என்று தேவதூதன் தெரிவித்தார். குழந்தையின் நல்வாழ்க்கை தாயின் தீய பழக்கங்களால் கெட்டுப் போவதுண்டு. அவளது ஆசையும் விருப்பமும் நல்ல கொள்கைக்குக் கட்டுப்பட்டிருக்க வேண்டும். கடவுள் தனக்குக் குழந்தையைத் தந்திருக்கிற நோக்கத்தை அவள் நிறைவேற்ற வேண்டுமானால், சில காரியங்களுக்கு விலகி நடக்க வேண்டும்; சில காரியங்களுக்கு எதிர்த்து நிற்க வேண்டும். குழந்தையைப் பெறுவதற்கு முன்னே அவள் சுகபோகப் பிரியமுள்ளவளாய் இருந்தாலும், தன்னய முள்ளவளாய் இருந்தாலும், பொறுமை யற்றவளாயிருந்தாலும், பொருளாசையுள்ளவளாயிருந்தாலும், இந்தக் குணங்கள் எல்லாம் அந்தக் குழந்தையினிடம் காணப்படும். இவ்வாறே அநேக குழந்தைகள்

தீமையை எதிர்த்து நிற்கக் கஷ்ட சாத்தியமான இயல்பைப் பிறப் புரிமையாக அடைந்திருக்கின்றனர்.

இப்படியிருக்க, தாயானவள் நேர்மையான கொள்கைகளுக்கு முற்றிலும் அடங்கி நடக்கிறவளாய் இருந்தாலும், மதுவிலக்கும் தன்னல மறுப்பும் உடையவளாய் இருந்தாலும், தயையும் அருளும் தன்னலமின்மையும் வாய்ந்தவளாய் இருந்தாலும், இந்த அருமையான குணங்கள் அனைத்தையும் அந்தக் குழந்தை அடையும். தாயானவள் திராட்சரசம் பருகக் கூடாதென்பது மிகவும் தெளிவான கட்டளை. தன் ஆசையைத் தீர்க்க அவள் பருகும் மதுபானத்தின் துளி ஒவ்வொன்றும் குழந்தையின் தேக மன சன்மார்க்க ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்து, தன் சிருஷ்டிகருக்கு விரோதமாய் அவள் செய்யும் நேர்முகமான பாவம் ஆகிவிடும்.

பெண்மகள் கர்ப்பவதியாய் இருக்கும் போது அவள் விரும்பும் பண்டங்களை யெல்லாம் கொடுத்து அவளைத் திருப்தி செய்விக்க வேண்டுமென்று பலர் ஆலோசனை கூறுகின்றனர். அவள் ஏதேனும் தின்பண்டம் வேண்டினால், அது எவ்வளவு தீமையுள்ளதாக இருந்தாலும், அதைத் தாராளமாகக் கொடுத்து, அவள் ஆசையைத் தீர்க்க வேண்டுமாம். இத்தன்மையான ஆலோசனை பொய்மையும் தீமையும் உள்ளது. தாயின் உடம்புக்குரிய தேவைகளை அசட்டை செய்யக் கூடாது என்பது வாஸ்தவம் தான். இரண்டு உயிர்கள் அவள் மேல் சார்ந்திருக்கின்றன என்பதும், அவள் விருப்பங்களை அநுதாபமாய்க் கவனிக்க வேண்டும் என்பதும், அவளுக்குத் தேவையானவைகளைத் தாராளமாய்க் கொடுக்க வேண்டுமென்பதும் உண்மையே. என்றாலும் இந்தத் தருணத்தில், எல்லாவற்றிலும் மேலாக, தேக மனோ சக்தியைக் குறைக்கக் கூடிய உணவையும் மற்றும் பண்டங்களையும் அவள் அறவே நீக்க வேண்டும். கடவுள் தாமே அவள் தன்னடக்கமுடையவளாய் இருக்க வேண்டுமென்று மகா பயபக்தியான முறையாய்க் கட்டளையிட்டிருக்கின்றார்.

கர்ப்பவதியின் தேக பலத்தை மிகவும் ஜாக்கிரதையாய்ப் பேண வேண்டும். அவளது அருமையான உடல் வலிமை கடுமையான உழைப்பினால் குன்றிப் போகாதபடி, அவளுடைய கவலையையும் கஷ்டத்தையும் குறைக்க வேண்டும். ஆடவன் பெரும்பாலும் தன் குடும்பத்தின் நல்வாழ்வுக்காகத் தான் அறிய வேண்டிய சரீர விதிகளை அறியாதிருக்கின்றான். பிழைப்புக்கடுத்த போராட்டத்தில் அமிழ்ந்தியோ, பொருள் தேடுவதில் சிந்தை முழுகியோ, கவலையினாலும் கலக்கத்தினாலும் நெருக்கம் அடைந்தோ, பாரம் அனைத்தையும் தன் மனைவி மேல் போட்டு விடுகின்றான். அது அந்த அபாயமான

தருணத்தில் அவளது திறமைக்கு மிஞ்சிப்போய், அவளுக்குப் பல வீனமும் பிணியும் நேரிடுகின்றது.

ஆடவர் பலர் உண்மையான ஆயர் ஒருவர் காட்டிய ஜாக்கிரதை யிலிருந்து தங்களுக்கு மிகவும் உதவியான பாடம் கற்றுக் கொள்ள லாம். யாக்கோபு என்பவரைத் தீவிரமும் கஷ்டமுமான பிரயாணம் செய்யத் தூண்டிய போது, பின்வருமாறு கூறினர்:—

“பிள்ளைகள் இளம் பிள்ளைகள். கறவையான ஆடுமாடுகள் என் னிடத்தில் உண்டு. அவைகளை ஒரு நாளாவது துரிதமாய் ஓட் டினால், மந்தை எல்லாம் மாண்டுபோம். எனக்கு முன் நடக்கும் மந்தைகளின் கால்நடைக்கும் பிள்ளைகளின் கால்நடைக்கும் தக்கதாக மெதுவாய் அவைகளை ஓட்டிக் கொண்டு வருகிறேன்.”

வாழ்க்கையின் சஞ்சலமிக்க வழியில், ஆடவன் தன் வழித் துணைவியின் கால்நடைக்குத் தக்கதாக, அவளை மெதுவாய் நடத்திக் கொண்டு போக வேண்டும். ஐசுவரியத்திற்காகவும் அதிகாரத்திற் காகவும் ஆசைப்பட்டு, ஒருவரை யொருவர் நெருக்கித் தள்ளிக் கொண்டு ஓடுகின்ற உலகத்தின் நடுவில், தன் பக்கத்தில் இருக்கும் படி தனக்கு வழித் துணைவியாக அழைத்து வந்தவளின் சவுகரியத்திற் காகவும், ஆதரவிற்காகவும் தான் மெதுவாக நடக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

மனமகிழ்ச்சி

தாயானவள் மகிழ்ச்சியும் திருப்தியும் இனிமையுமான குணத் தை அபிவிருத்தி செய்ய வேண்டும். இவ்வழியில் செய்யும் முயற்சி யானது தன் பிள்ளைகளின் உடல் நலம் சன்மார்க்க ஒழுக்கம் ஆகிய இரண்டிலும் பெரும் பயன் விளைவிக்கும். களிப்புள்ள சிந்தை குடும்ப சந்தோஷத்தை வளர்த்து, தன் சொந்த ஆரோக்கியத்தையும் மிகவும் அதிகமாய் விருத்தி பண்ணும்.

கணவன் தன் அநுதாபத்தினாலும் தவறாத அன்பினாலும் மனை விக்கு உதவி புரிய வேண்டும். அவள் இல்லத்தில் சூரிய வெளிச்ச மாக விளங்கும்படி அவளை முகமலர்ச்சியும் அகமகிழ்ச்சியும் உள்ளவ ளாக வைத்திருக்க விரும்பினால், அவன் தன் பாரத்தைச் சுமக்க அவ ளுக்கு உதவி செய்ய வேண்டும். அவனுடைய தயையும் அன்பான உபசாரமும் அவளுக்கு அரிய ஊக்கம் தரும். அவளுக்கு அளிக்கும் மகிழ்ச்சி தன் உள்ளத்திற்கே இன்பமும் அமைதியும் கொண்டு வரும். எரிச்சலும், தன்னலமும், அகங்காரமுமுள்ள ஆடவன் தான் மகிழ்ச்சி இல்லாமல் இருப்பதுமன்றி, தன் இல்லத்திலுள்ள அனைவர் மேலும் மந்தாரம் மூடும்படி செய்து விடுகின்றான். தன் மனைவி

ஊக்கம் குன்றி நோயாளியாகி விடுவதினாலும், தன் அன்பற்ற சுபாவத்தினால் தன் பிள்ளைகளின் முன்னேற்றம் தடைபடுவதினாலும், அவன் தன் பலனை அடைவான்.

தாயானவள் தன்னைக் கவனிப்பார் இல்லாமல் தனக்கு வேண்டிய சவுகரியங்களை இழந்து, அளவுக்கு மிஞ்சிய வேலையினாலும் கவலையினாலும் எரிச்சலினாலும் பலங் கெட்டுப் போவாளாகில் பிள்ளைகளுக்குக் கிடைக்க வேண்டிய ஜீவ சக்தியும் மனோ விருத்தியும், கிடைக்காமல் போய்விடும். தாயின் வாழ்க்கையை ஊக்கமும் மகிழ்ச்சியுமுள்ளதாக்கி, வறுமையினாலும் உழைப்பினாலும் கவலையினாலும் வருந்தாதபடி அவளைப் பாதுகாத்து, பிள்ளைகள் தங்கள் ஊக்கத்தினாலும் பலத்தினாலும் வாழ்க்கையில் போராடுவதற்குரிய குண நலஞ் செயல்களை அவளால் அடையச் செய்வது மகா முக்கியமாகும்.

அன்னையும் பிதாவும் தங்கள் மக்களுக்குத் தெய்வ ஸ்தானத்தில் அமர்ந்திருக்கின்றார்கள். அவர்கள் ஏற்கும் பெருமையும் பொறுப்பும் மிகவும் அதிகம். அவர்கள் குணமும், அவர்கள் அநுதின வாழ்க்கையும், அவர்கள் பயிற்சி முறையும், கடவுள் திருவாக்குகளைச் சிறுவர்களுக்கு வியாக்கியானம் செய்து காட்டுவனவாம். அவர்கள் செல்வாக்கானது குழந்தைகளுக்குக் கடவுள் திருவாக்குகளின் மீது நம்பிக்கை கொடுக்கும்; அல்லது தடுக்கும்.

பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்குப் பயிற்சி அளிப்பதின் சிலாக்கியம்

கடவுள் திருவாக்குகளும் கட்டளைகளும் தங்கள் மக்களது நன்றியுணர்வையும் பயபக்தியையும் தூண்டும்படி தங்கள் வாழ்க்கை தெய்வ வாழ்க்கையின் உண்மையான பிரதிபிம்பமாய் விளங்கச் செய்கின்றவர்களும் தங்கள் அன்பினாலும் நீதியினாலும் நீடிய பொறுமையினாலும் கடவுளின் அன்பையும் நீதியையும் நீடிய பொறுமையையும் விளக்கிக் காட்டுகின்றவர்களும், குழந்தை தங்களை நேசிக்கவும் நம்பவும் தங்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்கவும் போதிப்பதன் மூலம் பரம பிதாவை நேசிக்கவும் நம்பவும் அவருக்குக் கீழ்ப்படியவும் போதிக்கின்றவர்களும் ஆகிய பெற்றோர் பாக்கியவான்கள். குழந்தைக்கு அத்தன்மையான நன்கொடை அளிக்கும் பெற்றோர் சகல யுகங்களிலுமுள்ள ஐசுவரியத்திலும் அதிக அருமையான பொக்கிஷமாகிய நித்திய காலமாக வளர்ந்து கொண்டிருக்கும் சேமநிதியை அதற்குத் தேடி வைக்கின்றனர்.

கடவுள் பிள்ளைகளைத் திவ்விய உத்தரவாதமாகத் தாய்மாரின் கவனத்திற்கு ஒப்புக் கொடுக்கிறார். "நீ இந்த ஆண் பிள்ளையை,

தாயார்!

இந்தப் பெண் பிள்ளையை எடுத்துக் கொண்டு போய், இதை எனக்காக வளர். தெய்வ ஸ்தலத்தில் ஒளிவிட்டு விளங்கும் அரமனை போல அழகாக விளங்கத்தக்க குணாதிசயத்தை நீ இந்தப் பிள்ளைக்கு உண்டாக்கி வை'' என்று சொல்லுகிறார்.

அன்னையின் கடமை அவ்வளவு முக்கியம் அல்லாத தொண்டு போல அவளுக்கு அடிக்கடி தோன்றும். அதை நன்கு மதிக்கிறவர்களும் அருமை. அவளுக்கு இருக்கிற பல வகையான கவலைகளும் பொறுப்புக்களும் மற்றவர்களுக்குத் தெரியாது. அவள் நாளெல்

லாம் தன்னைச் சுற்றிலும் பொறுமையும், முயற்சியும், தன்னடக்கமும், விவேகமும், ஞானமும், தியாகமும், அன்பும் வேண்டிய சிறு கடமைகளால் நிறைந்திருக்கிறது. என்றாலும், தான் ஏதாவது பெரிய காரியத்தைச் சாதித்து விட்டதாகப் பெருமை பாராட்ட முடியாது. வீட்டுக் காரியங்கள் சண்டை சச்சரவில்லாமல் நடை பெறும்படி அவைகளை நிர்வகிக்கின்றாள். அடிக்கடி வருத்தப்பட்டுச் சோர்ந்து போனாலும், தன் மக்களுடன் பட்சமாய்ப் பேசவும், அவர்கள் சுறுசுறுப்பும் சந்தோஷமுமாக இருக்கச் செய்யவும், அவர்கள் மெல்லிய பாதங்களை நேர்மையான வழியில் நடத்தவும் பிரயாசைப் படுகிறாள். ஆகிலும், தான் ஒன்றும் செய்யவில்லை என்றே உணருகின்றாள். காரியம் அப்படி அல்ல.

கடவுள் பரலோகத்தில் இருக்கின்றார். அவருடைய சிங்காசனத்திலிருந்து ஒளியும் மகிமையும் புறப்பட்டு வந்து, உண்மையுள்ள அன்னை தன் மக்கள் தீமையின் செல்வாக்கை எதிர்க்கும்படி அவர்களைப் பழக்க முயலும் போது, அவள் மேல் அமருகின்றது. முக்கியத்தில் வேறு எந்த வேலையும் இதற்கு ஈடாகாது. அவள் ஓவியன் போல் இரட்டுத் துணியில் அழகிய வர்ணப் படம் எழுத வேண்டாம். சிற்பி போல் சலவைக் கல்லில் உளியினால் உரு அமைக்க வேண்டாம். நூலாசிரியன் போல் உயர்ந்த கருத்துக்களைச் சொல்லாற்றலில் பொதிந்து வைக்க வேண்டாம். இசைப் புலவன் போல் உள்ளத்தைக் கொள்ளை கொள்ளும் இன்னிசை பாட வேண்டாம். அவள் செய்ய வேண்டுவது எல்லாம், கடவுளை முன்னிட்டு, மானிட ஆத்துமாவில் தெய்வ சாயலை அபிவிருத்தி பண்ணி வைப்பதே.

இந்தக் கடமையை நன்கு மதிக்கின்ற அன்னையானவள் தனக்குக் கிடைத்திருக்கும் வாய்ப்புக்களை மிகவும் விலை யுயர்ந்தவைகளாக மதிப்பாள். தன் சொந்த ஒழுக்கத்தினாலும், தன் பயிற்சி முறைமையினாலும், தன் மக்களுக்கு உயர்ந்த முன் மாதிரி காட்ட ஊக்கமாய் வகை தேடுவாள். தன் மக்களுக்கு பயிற்சி அளிப்பதில் உயர்ந்த மனோ சக்திகளைச் செம்மையாய்ப் பயன்படுத்தும் பொருட்டு, ஊக்கமாகவும் பொறுமையாகவும் தைரியமாகவும் தன் சொந்தத் திறமையை அபிவிருத்தி பண்ண முயல்வாள். ஒவ்வொரு காரியத்தையும் செய்யும் போதும், "கடவுள் என்ன சொல்லியிருக்கிறார்?" என்று உருக்கமாய் விசாரிப்பாள். கடவுள் திருவாக்கைச் சிரத்தையாக ஆராய்வாள். தன்னைச் சுற்றிலும் கிடக்கும் கவலையிலும் கடமையிலும் தன் அநுதின அநுபவம் கிறிஸ்துவின் வாழ்க்கையின் மெய்யான பிரதிபிம்பமாக விளங்கும்படி தன் கண்களை எப்பொழுதும் அவர் திரு முகத்தின் மீது அமர்ந்திருக்கச் செய்வாள்.

குழந்தை

தேவதூதன் எபிரேயப் பெற்றோர்க்கு அளித்த போதனையில் அன்னையின் பழக்கங்கள் மட்டும் அல்ல, குழந்தையின் பயிற்சியும் அடங்கியிருக்கிறது. இஸ்ரவேலின் விடுதலையாளனாக வந்த சிம்சோன் என்னும் சிறந்த குழந்தை தாய் தந்தையருக்குப் பிறந்த மட்டும் போதாமல், அப்புறம் அது கவனமாகப் பயிற்சி அடையவும் வேண்டியதிருந்தது. சிறு பருவம் முதல் அவன் கடுமையான மதுவிலக்குப் பழக்கங்களில் பயின்றான்.

யோவான் ஸ்நானகன் என்பவர் விஷயமாகவும் அதே வகையான போதனை அளிக்கப்பட்டது. குழந்தை பிறக்கு முன்னமே கடவுளிடத்திலிருந்து அதன் தந்தைக்குப் பின்வரும் செய்தி கிடைத்தது :—

“உனக்குச் சந்தோஷமும் மகிழ்ச்சியும் உண்டாகும். அவன் பிறப்பினிமித்தம் அநேகர் சந்தோஷப்படுவார்கள். அவன் கடவுளுக்கு முன்பாகப் பெரியவனாய் இருப்பான். திராட்ச ரசமும் மதுவும் குடியான். பரிசுத்த ஆவியினால் நிரப்பப்பட்டிருப்பான்.”

கடவுள் பதிவு செய்து வைத்திருக்கும் பெரிய மனிதரில், யோவான் ஸ்நானகன் என்பவரைக் காட்டிலும் பெரியவர் எவரும் இல்லை என்று இரக்ஷணிய மூர்த்தி திருவுளம்பற்றினார். அவரிடம் ஒப்புவித்திருந்த வேலைக்கு உடலுரமும் பொறுமைக் குணமும் மட்டுமல்ல, உயர்ந்த மனோதத்துவங்களும் அவசியமாயிருந்தன. இந்த வேலைக்கு ஆயத்தமாக நேர்மையான உடற்பயிற்சியும் முக்கியமாயிருந்தது. ஆகையால் பரலோகத்தின் தேவதூதர்களில் மகா பெரிய தூதன் ஒருவர் அந்தத் தாய் தந்தையர்க்கும் குழந்தைக்கும் போதனையாகச் செய்தி சொல்ல அனுப்பப்பட்டார்.

மேலே சொல்லிய எபிரேய குழந்தைகளைக் குறித்துக் கொடுத்த கட்டளைகள் குழந்தையின் சரீர நன்மையைக் கெடுக்கும் எந்தக் காரியத்தைப் பற்றியும் நாம் அசட்டையாக இருத்தல் கூடாது என்று நமக்குப் போதிக்கின்றன. எதுவும் முக்கியமற்றதல்ல. தேகாரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும் எந்த வகையான செல்வாக்கும் மனத்தையும் குணத்தையும் கெடுத்து விடும்.

குழந்தைகளின் இளம் பருவப் பயிற்சியை எவ்வளவு முக்கியம் என்று சொன்னாலும், அது மிகையாகாது. சிசுப் பருவத்திலும்

கே. முத்துராமலிங்கம்

குழந்தைகளின் இளம் பருவப் பயிற்சியை எவ்வளவு முக்கியமென்று சொன்னாலும், அது மிகையாகாது.

No 5447

குழந்தைப் பருவத்திலும் படிக்கும் பாடங்களும் பழகும் பழக்கங்களும், பிற்காலத்தில் கொடுக்கும் போதனைகள் பயிற்சிகள் அனைத்தையும் பார்க்க, குணாதிசயத்தையும் வாழ்க்கையின் போக்கையும் அதிகமாக உருப்படுத்துகின்றன.

பெற்றோர் இதைக் குறித்து ஆலோசிக்க வேண்டும். குழந்தைகளை வளர்ப்பதற்கும் அவர்களுக்குப் பயிற்சி அளிப்பதற்கும் அடிப்படையான கொள்கைகளை அவர்கள் நன்றாய் அறிந்திருக்க வேண்டும். அவர்கள் தங்கள் மக்களைச் சரீர மன சன்மார்க்க ஆரோக்கியத்தில் வளர்க்க திறமையுடையவர்களாக இருக்க வேண்டும். பெற்றோர் இயற்கைப் பிரமாணங்களை ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும். அவர்களுக்கு மானுட தேகத்தின் அமைப்புத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு உறுப்புக்களின் தொழிலையும், ஒவ்வொன்றிற்குரிய தொடர்பையும், ஒவ்வொன்றின் சார்பையும் நன்குணர வேண்டும். தேக சக்தியுடன் மனோ சக்திக்கு இருக்கிற தொடர்பையும், ஒவ்வொன்றின் ஆரோக்கிய ஸ்திதிக்குந் தேவையான நிபந்தனைகளையும் ஆராய்ந்துணர வேண்டும். இத்தன்மையான ஆயத்தம் யாதும் இல்லாமல் பெற்றோர் என்னும் பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ள முன்வருவது மகா பாதகம்.

மகா நாகரிகமும் வளப்பமுமுள்ள தேசங்களிலே தானும் இக்காலத்தில் நிலைத்திருக்கும் சாவுக்கும் பிணிக்கும் பிற்போக்குக்கும் அடிப்படையான காரணங்களை அறிந்து கொள்வதற்கு சிறிதேனும் சிரமம் எடுத்துக் கொள்வதில்லை. மானுட வர்க்கம் வரவர க்ஷீணித்துக் கொண்டே போகின்றது. மூன்றில் ஒரு பகுதிக்கு அதிகமான பேர் சிசுப் பருவத்தில் மாண்டு போகின்றனர். வாலிபப் பருவத்தை அடைந்த ஆண்களிலும் பெண்களிலும் பெரும்பான்மையோர் பல வகையான பிணிகளால் வருந்துகின்றனர். சிலர் மட்டுமே மானுட வாழ்க்கையின் ஆயுள் எல்லையை அடைகின்றனர்.

சமுதாயத்திற்கு நிர்ப்பாக்கியத்தையும் நாசத்தையும் கொண்டு வருகின்ற தீங்குகளில் அநேகத்தைத் தடுத்து விடலாம். அதற்குரிய சக்தி பெரும்பாலும் பெற்றோரிடத்திலேயே இருக்கிறது. இரகசிய திருச் செயல் எதுவும் சிறு குழந்தைகளை வாரிக் கொண்டு போகிறதில்லை. கடவுள் அவர்கள் சாக வேண்டும் என்று விரும்பமாட்டார். அவர்கள் இம்மையிலும் மறுமையில் வானுலகத்திலும் பயன்படுமாறு பயிற்சி அளிக்கப்படவே அவர் அவர்களைப் பெற்றோரிடம் ஒப்புக் கொடுக்கிறார். தந்தைமாரும் தாய்மாரும் தங்கள் மக்களுக்கு என்ன நல்ல சுதந்தரம் கொடுக்கலாம் என்று பார்த்து, அப்புறம் அவர்களுக்குப் பிறப்பினால் உண்டாகிய தவறான நிலைமைகளைத் தங்

கள் நேர்மையான மேற்பார்வையினால் நிவிர்த்தி செய்ய முயல்வார்களானால், உலகத்தில் எவ்வளவு மேலான மாறுதல் உண்டாகக் காணலாம்!

சிசு வளர்ப்பு

குழந்தைப் பருவம் எவ்வளவு அமைதியாயும் ஆடம்பரமில்லாமலும் இருக்கின்றதோ அவ்வளவு தேக வளர்ச்சிக்கு அநுகூலமாக இருக்கும். தாயானவள் எத்தருணத்திலும் சாந்தமும் அமைதியும் தன்னடக்கமும் உள்ளவளாய் இருக்க முயலல் வேண்டும். அநேக சிசுக்கள் தீவிர நரம்புக் கிளர்ச்சி உண்டாகக் கூடியவர்களாய் இருக்கின்றனர். தாயின் சாந்தமும் அமைதியுமான ஒழுக்கமும் குழந்தைக்குச் சொல்லி முடியாத நன்மை தருகின்ற சாத்துவீக செல்வாக்காக விளங்கும்.

சிசுக்களுக்கு வெப்பம் தேவை. என்றாலும், அவர்களைப் பெரும்பாலும் புதிய காற்று இல்லாததும் அளவுக்கு மிஞ்சிய வெப்பமுள்ளதுமான அறைகளில் அடைத்து வைப்பது பெருந் தீங்கு விளைக்கும். தூங்குகிற சிசுவின் முகத்தை மூடுவதினால் தாராளமாக மூச்சு விடுவதற்குத் தடையுண்டாகித் தீமை நேரிடும்.

சிறு குழந்தையை உடம்புக்குப் பலவீனம் தருவதும் நஞ்சூட்டுவதுமாகிய எவ்வகைச் செல்வாக்குக்கும் விலக்கிப் பாதுகாக்க வேண்டும். அதைச் சுற்றிலுமுள்ள எப்பொருளும் இனிமையும் தூய்மையுமாக இருக்க மிகவும் நுணுக்கமான சிரத்தை அத்தியாவசியம். சிறுவர்கள் சடிதியாய் மாறும் பெரிய சீதோஷ்ண மாறுதல்களால் தீங்கு அடையாதபடி அவர்களைக் காப்பாற்ற வேண்டியிருந்த போதிலும் அவர்கள் உறக்கத்திலும் விழிப்பிலும், பகலிலும் இரவிலும், புத்துயிரளிக்கும் தூய்மையான ஆகாயத்தைச் சுவாசிக்குமாறு செய்ய வகை தேட வேண்டும்.

குழந்தையின் ஆடை

குழந்தைக்கு ஆடை தயார் செய்வதில் வசதியும், சவுகரியமும், ஆரோக்கியமும் இருக்க வேண்டும். நாகரிகமாகத் தோன்ற வேண்டுமென்றோ பார்க்கிறவர்கள் புகழ வேண்டுமென்றோ விரும்பலாகாது. தாயானவள் சிறு உடுப்புத் தயார் செய்யும் போது, அது பூத்தையலும் விசித்திர வேலைப்பாடும் அமைந்து அழகாக இருக்க வேண்டுமென்று ஆசைப்பட்டு, தன் நேரத்தை வீணாக்கி, அநாவசியமான உழைப்பினால் அலுப்படைந்து, தன் ஆரோக்கியத்தையும் தன் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தையும் கெடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. தான் இளைப்பாறவும் இன்பமான உடற்பயிற்சி செய்யவும் வேண்டிய தரு

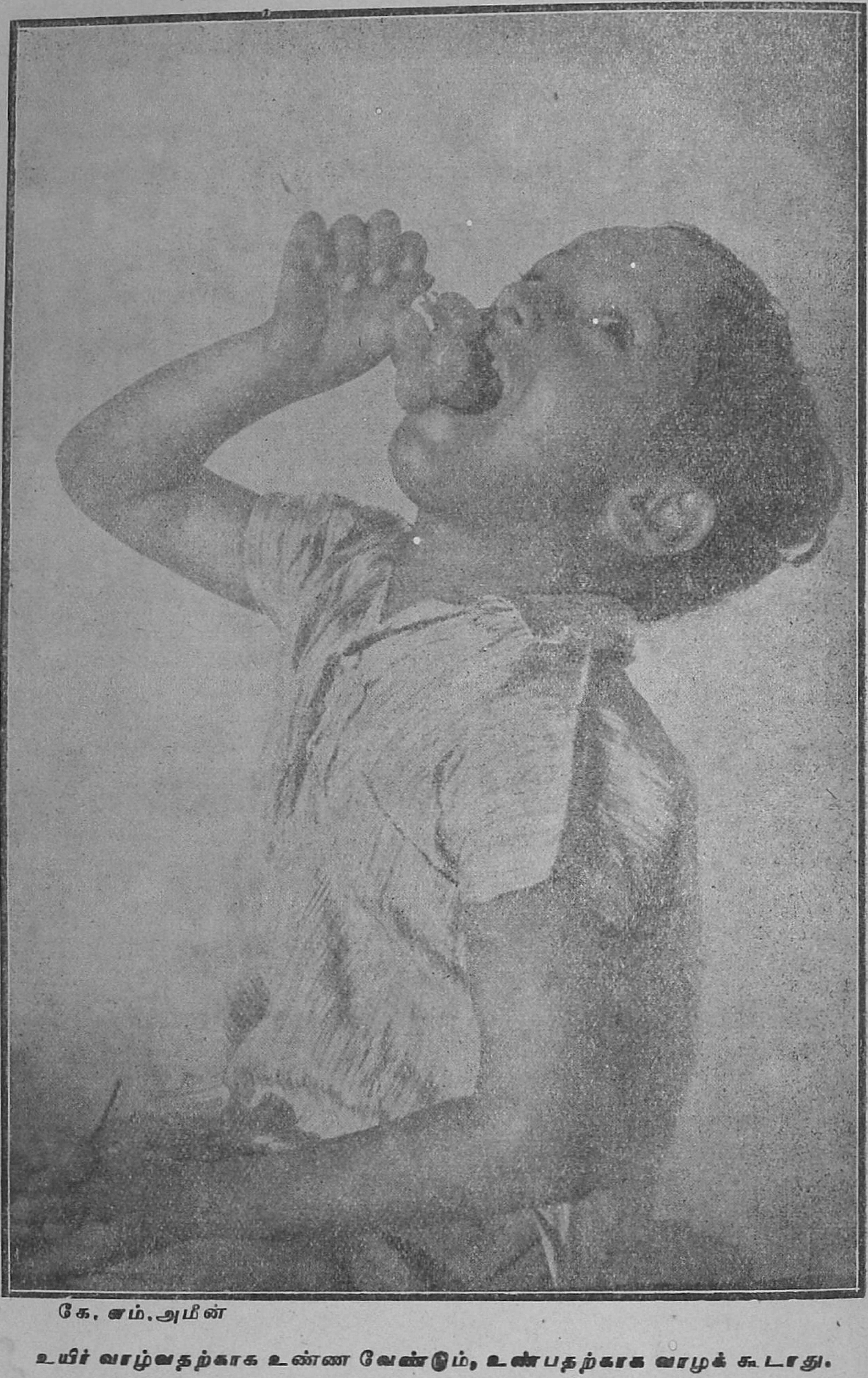
ணத்தில் குனிந்து கிடந்து கண்களுக்கும் நரம்புகளுக்கும் கடுமை யான தையல் வேலை செய்யக் கூடாது. தன் வீட்டு வேலைகளைக் கவனிப்பதற்கு எப்போதும் திராணியுள்ளவளாய் இருக்கும்படி, தன் பலத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளும் கடமையை உள்ளவாறு உணர வேண்டும்.

ஆடையானது குழந்தைக்கு வெப்பமும், பாதுகாப்பும், சவுகரிய மும் தருவதாயிருந்தால், அதற்கு எரிச்சல் குணமும் அமைதியற்ற தன்மையும் உண்டாவதற்கான காரணங்களில் ஒன்று ஒழிந்துபோம். அதற்கு நல்ல ஆரோக்கியம் இருக்கும். தாய்க்கும் தன் குழந்தை யைப் பேணுவது அதிகக் கஷ்டமாயிராது.

ஆடையை இடுப்பில் மிகவும் இறுக்கமாகக் கட்டினால், இருத யம், நுரையீரல் இவைகளின் தொழில் தடைபடும். உடம்பின் எந் தப் பகுதியும் ஆடையினால் அசௌகரியம் அடையலாகாது. ஆடை யானது எந்த உறுப்பையேனும் நெருக்கி, அதன் தாராள இயக்கத் தைத் தடுக்க விடலாகாது. குழந்தைக்கு ஆடைகள் எந்த வகை யான இடையூறும் இல்லாமல் மிகவும் தாராளமாகச் சுவாசிப்பதற்கு ஏற்றதாகச் செய்ய வேண்டும். ஆடையின் பாரமெல்லாம் தோளில் பொறுக்கும்படி அமைக்க வேண்டும்.

சில நாடுகளில் சிறு குழந்தைகளின் தோள் கை கால் முதலான அவயவங்களை மூடாமல் விட்டுவிடும் வழக்கம் இன்னும் இருந்து வரு கின்றது. இந்த வழக்கத்தை எவ்வளவு கடுமையாகக் கண்டனம் செய்தாலும் போதாது. கை கால்கள் இரத்தவோட்டத்தின் மத்திய ஸ்தானத்திற்கு விலகியிருப்பதால், உடம்பின் மற்ற பாகங்களைக் காட் டிலும் இவைகளுக்கு அதிகமான பாதுகாப்பு வேண்டும். கை கால் களுக்கு இரத்தத்தைக் கொண்டு போகும் நாளங்கள் மிகப் பெரியவை. அவை போதிய அளவு வெப்பமும் போஷணையுமுள்ள இரத்தம் நிறைந்தவை. அந்த அவயவங்களைத் துணியினால் மூடாமலும் பாதுகாவாமலும் விட்டுவிட்டால், நாளங்களும் நாடிகளும் சுருங்கி, உடம்பின் உணர்ச்சியுள்ள பாகங்கள் குளிர்ந்து இரத்தவோட்டம் தடைபடும்.

வளருகிற குழந்தைகளுக்கு உடலமைப்புப் பூரணமாகும் பொருட்டு இயற்கையின் சக்திகள் அனைத்தும் திராணியாய் வேலை செய்ய எல்லா வகையான அநுகூலங்களும் வேண்டும். கை கால் களைப் போதுமான அளவு மறைத்துப் பாதுகாவாவிட்டால், காலநிலை கிதானமாய் இருந்தால் அல்லாமல் பிள்ளைகள், விசேஷமாய்ப் பெண் பிள்ளைகள் வீட்டுக்கு வெளியே போக முடியாது. குளிருக்கு அஞ்சி



கே. எம். அமீன்

உயிர் வாழ்வதற்காக உண்ண வேண்டும், உண்பதற்காக வாழக் கூடாது.

வீட்டுக்குள்ளேயே இருக்க வேண்டுவதாகும். பிள்ளைகளுக்குப் போதுமான ஆடைகள் இருந்தால், அவர்கள் கோடை காலமானாலும் மாரி காலமானாலும், எந்த நேரத்திலும் திறந்த வெளியில் தாராளமாக உலாவித் திரிந்து, வேலை செய்து நன்மை அடையலாம்.

ஆண்பிள்ளைகளும் பெண்பிள்ளைகளும் திடகாத்திர தேகாரோக்கியமுடையவர்களாய் இருக்க விரும்பும் தாய்மார், அவர்களுக்குப் போதுமான ஆடை கொடுத்து, நிதானமுள்ள சீதோஷ்ண காலங்களில் எல்லாம் அந்தப் பிள்ளைகள் திறந்த வெளியில் அலைந்து திரியும்படி ஊக்கமளிக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் வழக்கம் என்னும் விலங்கைத் தகர்த்தெறிந்து, ஆரோக்கியத்திற்கேற்றவாறு ஆடை தரிக்கும்படி அவர்களுக்குக் கற்பிக்க சிறிது முயற்சி தேவை. என்றாலும், அதனால் பெரும் பயன் விளையும்.

குழந்தையின் உணவு

சிசுவுக்கு முதன்மையான உணவு இயற்கையாகக் கிடைக்கும் உணவே. அதை அநாவசியமாக நீக்கி வைக்கக் கூடாது. தாயானவள் தன் சொந்த சவுகரியத்தை நாடியோ, சமுதாய சுகானுபவ விநோதத்தை விரும்பியோ, தான் இடையூறில்லாமல் தாராளமாய்த் திரிந்தலைவதற்காக, தன் சிசுவிற்குப் பாலூட்டி வளர்க்கும் பொறுப்பை விட்டு நீங்கிக் கொள்ள வகை தேடுவது மிகவும் கொடுமையான செய்கை.

தன் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதற்கு வேறொரு பெண்ணை நியமிக்கும் தாயானவள் அதனால் விளையும் பலாபலன்களை ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும். தாதிப் பெண் கொஞ்சமாகவோ அதிகமாகவோ எப்படியும் தன் குணத்தையும் சுபாவத்தையும் குழந்தைக்கு ஊட்டி விடுவாள்.

குழந்தைகள் ஒழுங்கான உணவுப் பழக்கமுள்ளவர்களாயிருக்கும்படி அவர்களுக்குப் பயிற்சி அளிப்பதைக் குறித்து எவ்வளவு சொன்னாலும் மிகையாகாது. சிறுவர்கள் உயிர் வாழ்வதற்காக உண்ண வேண்டுமென்றும், உண்பதற்காக உயிர் வாழக் கூடாதென்றும் கற்றுக் கொள்வது அவசியம். சிசு தாயின் மடியில் இருக்கும் போதே இந்தப் பழக்கம் ஆரம்பமாக வேண்டும். குழந்தைகளுக்குக் குறிப்பிட்ட நேரங்களில் மட்டுமே உணவளிக்க வேண்டும். அது வளர வளர அதற்கு உணவு கொடுக்கும் தடவைகளைக் குறைக்க வேண்டும். அதற்கு மிட்டாயாவது, பெரியவர்கள் உண்ணும் உணவாவது, அதனால் ஜீரணிப்பதற்கு முடியாத ஆகாரமாவது கொடுக்கக் கூடாது. சிறு குழந்தைகளுக்குக் கவனமாகவும் ஒழுங்காகவும் ஆகாரம்

கொடுப்பதால் ஆரோக்கியம் வளர்வது மட்டுமல்லாமல், அவர்களுக்குச் சாந்த குணமும் இனிய பண்பும் வளரும். பிற்காலத்தில் அவர்களுக்கு நல்வாழ்வு தரும் பழக்கங்களுக்கு அது அஸ்திவாரமும் ஆகும்.

சிறுவர்கள் சிசு பருவத்திலிருந்து குழந்தைப் பருவத்திற்கு வரும் பொழுது, அவர்கள் சுவைகளையும் ஆசைகளையும் பழக்குவதற்கு இன்னும் அதிகமான சிரத்தை வேண்டும். சில பெற்றோர் பெரும்பாலும் அவர்கள் ஆரோக்கியத்தைக் குறித்துக் கவனியாமல், எது வேண்டுமானாலும், எப்போது வேண்டுமானாலும், தங்கள் விருப்பதின்படி அவர்கள் உண்ண அனுமதித்து விடுகின்றனர். இங்ஙனம் இளைஞர்கள் சிரமத்தையும் பணத்தையும் பெரும்பாலும் ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பொருட்களில் செலவு செய்ய இடங் கொடுப்பதால், அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையின் உன்னத நோக்கமும் தங்களுக்குப் பரிபூரண இன்பமும் எல்லாம், தங்கள் சுகானுபவ ஆசையை நிறைவேற்றுவது ஒன்றுதான் என்று நினைத்து விடுகின்றனர். இந்தப் பழக்கத்தின் பலன் பெருந்தீனி தான். அப்புறம் நோய் வருகின்றது. அதற்குப் பின்பு நஞ்சு மருந்துப் பிரயோகம் தொடர்கின்றது.

பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளின் பசிக்குப் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமற்ற உணவு உண்ண அவர்களுக்கு அநுமதி கொடுக்கலாகாது. உணவைக் குறித்து ஒழுங்கு செய்யும் பொழுது, குழந்தைகளுக்குச் சுவையில்லாத உணவு கொடுக்க வேண்டுமென்றோ, தேவைக்கு மேல் அவர்கள் உண்ணும்படி செய்ய வேண்டுமென்றோ, தவறாக எண்ணி விடாமல், ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு உரிமைகள் இருக்கின்றன, விருப்பங்கள் இருக்கின்றன. அவ்விருப்பங்கள் நியாயமானவைகளானால், பெரியோர் அவைகளை நன்கு மதித்து நடக்க வேண்டும்.

உணவில் ஒழுங்கு என்பதைக் கவனமாய்க் கைக்கொள்ள வேண்டும். சாப்பாட்டு வேளைகளுக்கு இடையில் கொட்டைப் பருப்போ பழமோ மிட்டாயோ வேறு எந்த வகையான பதார்த்தமோ உண்ணவே கூடாது. இந்த ஒழுங்குக்கு எதிராக நடப்பது சுகத்திற்கும் உற்சாகத்திற்கும் இடையூறாய், ஜீரணவுறுப்புகளின் ஆரோக்கிய நிலைமையைக் கெடுத்து விடும். குழந்தைகள் பந்தியில் வந்து அமரும் பொழுது ஆரோக்கியமுள்ள பதார்த்தம் அவர்களுக்குச் சுவையாகத் தோன்றுவதில்லை. அவர்கள் ஆசை தங்களுக்குத் தீங்குள்ளவை மேலேயே போகின்றது.

தங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் கவனியாமல், அவர்கள் ஆசையைத் திருப்தி பண்ணுகின்ற தாய்மார்,

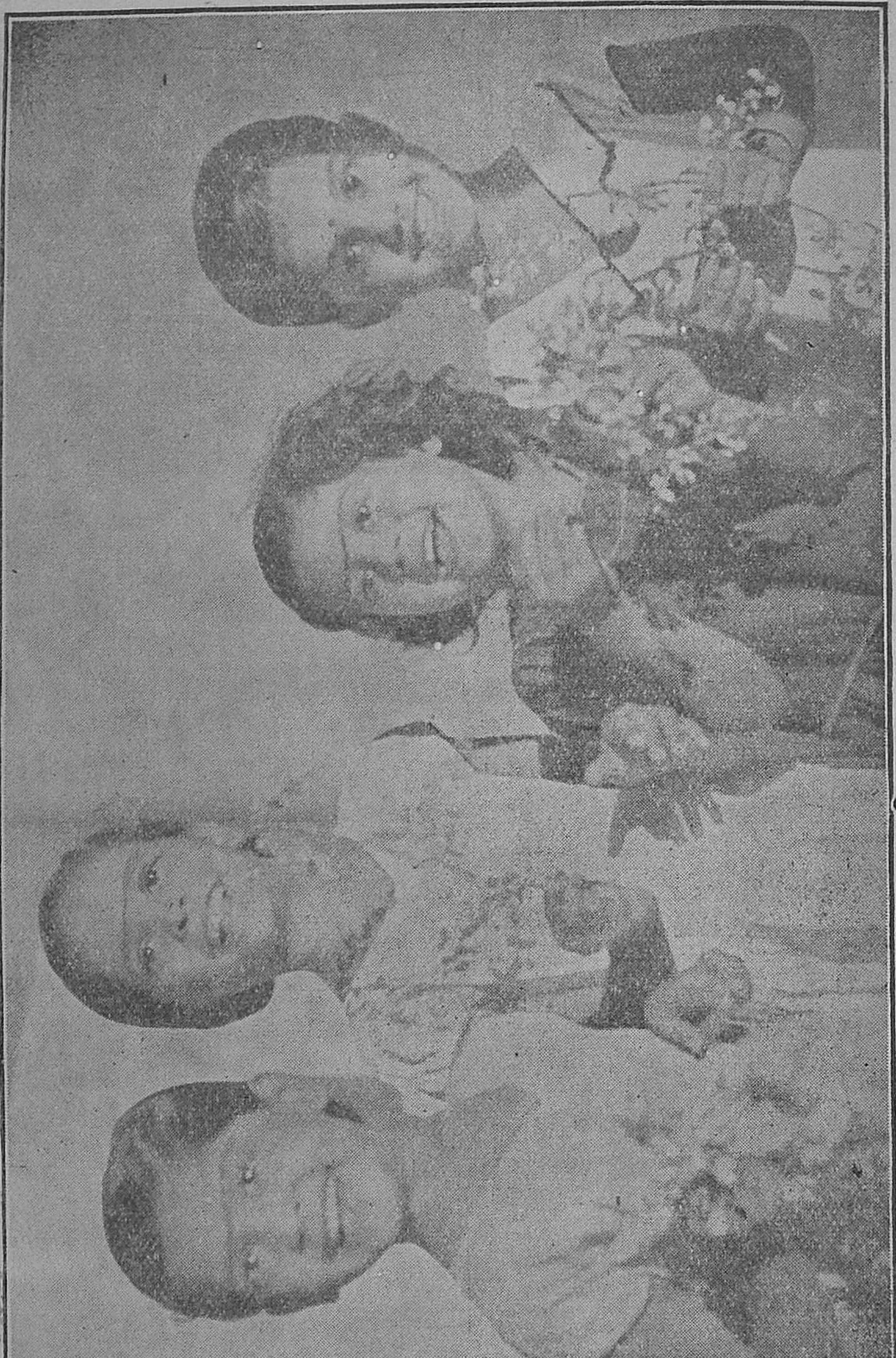
அவர்களுக்குத் தீமை பயக்கும் விதையை விதைக்கின்றனர். அது முளைத்து வளர்ந்து பலன் கொடுக்கும். சிறுவர்கள் வளர வளர சுகானுபவங்களும் வளரும். தேக மனோ சக்திகள் பாழாகும். இந்தத் தொழிலைச் செய்யும் தாய்மார் தாங்கள் செய்த பயிரின் விளைவை மனக் கசப்புடன் அறுக்கின்றனர். தங்கள் குழந்தைகள் தங்கள் இல்லத்திலாவது தங்கள் சமுதாயத்திலாவது உயர்வும் பயனுமுள்ள தொண்டு புரிவதற்குத் தகுதியற்ற மனமும் குணமுமுடையோராய் வளரக் காண்கின்றனர். ஆரோக்கியமற்ற உணவினால் ஆத்ம மன சரீர சக்திகள் கெட்டுப் போகின்றன. மனச்சாட்சி மழுங்கிப் போகிறது. நல்ல சிந்தனைகள் தோன்றக் கூடிய மனநிலைமை கெட்டுப் போகிறது.

பிள்ளைகள் தங்கள் ஆசையை அடக்கி ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்ற வகையாக உணவு கொள்ள வேண்டுமென்று அவர்களுக்குப் போதிக்கும் பொழுது, அவர்கள் தங்களுக்குத் தீங்கு பயக்கும் பதார்த்தங்களையே நீக்க வேண்டியதாயிருக்கிறது என்பதைத் தெளிவாக எடுத்துக் காட்ட வேண்டும். வேறு எவையேனும் நல்ல பதார்த்தங்களுக்குப் பதிலாகக் கெட்டப் பதார்த்தங்களைத் தள்ளிவிடுகின்றார்கள். கடவுள் எவ்வளவோ கருணைகூர்ந்து அளித்திருக்கின்ற நல்ல பதார்த்தங்களைப் பந்திக்குக் கொண்டு வருவதினால் அது விருந்தினரை வரவழைக்கக் கூடியதாகவும் மனத்தைக் கவர்ந்து கொள்ளக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும். உணவு வேளையானது உற்சாகமும் சந்தோஷமும் தருகின்ற வேளையாக இருக்க வேண்டும். நாம் கடவுளின் நன்கொடையை அனுபவிக்கும் பொழுது, அதை நமக்குக் கொடுத்தவராகிய அவருக்கு நன்றியறிதலுள்ள துதி செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

நோயுற்ற குழந்தைகளுக்குச் சிகிச்சை

பல சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தைகளுக்கு நோயுண்டாகக் காரணம் அவர்களைக் கவனமாய் மேற்பார்த்து நடத்தாமையே என்று காணலாம். ஒழுங்கற்ற உணவு, குளிர்ச்சியுள்ள மாலைப் பொழுதுக்குப் போதியதல்லாத ஆடை, ஆரோக்கிய இரத்தவோட்டத்திற்கு அநுகூலமான உழைப்புக் குறைவு, அல்லது இரத்தம் சுத்தம் அடைவதற்குக் காரணமான ஆகாயக் குறைவு தொந்தரவுக்குக் காரணமாக இருக்கலாம். பெற்றோர் நோயின் காரணங்களைக் கண்டுபிடிக்கப் பிரயாசைப்பட்டு, தவறான நிலைமையைக் கூடிய விரைவில் நீக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு நோய் வராமல் தடுப்பதும், வந்தால் சிகிச்சை செய்வதும், இவற்றிற்குத் தேவையானவைகளைக் கற்றுக் கொள்



கே. முத்துராமலிங்கம்

சிரித்த பிள்ளைகள் !

வதும், பெற்றோர் எல்லார் வசத்திலும் உள்ளன. விசேஷமாய்த் தாயானவள் தன் குடும்பத்தில் சாதாரண நோய் வந்தால் செய்யத் தக்கது இன்னதென்று அறிந்திருக்க வேண்டும். நோய் வந்த குழந்தைக்குத் தொண்டு செய்வது எப்படி என்பது அவளுக்குத் தெரிய வேண்டும். அவளது அன்பும் ஆழ்ந்த அறிவும் குழந்தைக்குத் தொண்டு செய்ய அவளைத் தகுதியுள்ளவள் ஆக்க வேண்டும். இந்தக் காரியத்தை ஓர் அந்நிய ஸ்திரீயை நம்பி ஒப்படைக்கக் கூடாது.

உடல்நூல் ஆராய்ச்சி

பெற்றோர் இளம் பருவத்திலேயே குழந்தைகளுக்கு உடல்நூல் ஆராய்ச்சியில் விருப்பமுண்டாக்கி, அதன் எளிய கொள்கைகளை அவர்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும். தங்கள் சரீர மன ஆத்தும சக்திகளை முதன்மையான வகையாய் எப்படிப் பாதுகாக்க வேண்டுமென்றும், தங்கள் வாழ்க்கை ஒருவருக்கொருவர் நன்மையாகவும் கடவுளுக்கு மகிமையாகவும் இருப்பதற்காக, தங்களுக்கு அவரால் கிடைத்திருக்கின்ற வரங்களை எப்படி உபயோகிக்க வேண்டுமென்றும், அவர்களுக்குக் கற்பிக்க வேண்டும். இந்த அறிவு வாலிபருக்கு இன்றியமையாததாகும். வாழ்க்கைக்கும் ஆரோக்கியத்துக்கும் அடுத்த காரியங்களைக் குறித்துக் கற்கும் இந்தக் கல்வியானது, பாடசாலைகளில் கற்கும் பற்பல விஞ்ஞானக் கலைகளின் அறிவைக் காட்டிலும் அதிக முக்கியமானது.

பெற்றோர் தாங்கள் சேர்ந்த சமுதாயத்திற்காக வாழ்க்கை நடத்துவதைப் பார்க்கிலும், தாங்கள் பெற்ற குழந்தைகளுக்காக வாழ்க்கை நடத்துவதே மேன்மையாகும். ஆரோக்கிய விஷயங்களைக் குறித்து ஆராய்ந்து அறிந்து, உங்கள் அறிவை நாடோடிய காரியத்திற்குப் பயன்படுத்துங்கள். உங்கள் குழந்தைகளுக்குக் காரண காரியங்களைப் பகுத்துணரக் கற்பியுங்கள். அவர்கள் ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் அடைய விரும்பினால், இயற்கைப் பிரமாணங்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்க வேண்டுமென்று போதியுங்கள். நீங்கள் நினைக்கும் வண்ணம் அவர்களிடம் தீவிர அபிவிருத்தி உண்டாகக் காணாவிட்டாலும், அதைரியம் அடையாமல், பொறுமையாகவும் விடாமுயற்சியாகவும் உங்கள் வேலையைத் தொடர்ந்து நடத்துங்கள்.

உங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தொட்டில் பருவம் முதலே தன்னலமறுப்பும் தன்னடக்கமும் கற்பியுங்கள். இயற்கை அழகை அநுபவிக்கவும், உபயோகமுள்ள தொழிலில் தேக மனோ சக்திகளை ஒழுங்கான முறையாகப் பயிற்சி செய்யவும் போதியுங்கள். அவர்களுக்குத் திடகாத்திர தேகமும், நல்லொழுக்கமும், உற்சாகமும், இனிய குண

மும் உண்டாகும்படி; அவர்களை வளருங்கள். நாம் இக் கால இன்பத்துக்காக மட்டுமே வாழ்க்கை நடத்தாமல், எதிர்கால நன்மைக்காகவே வாழ்க்கை நடத்த வேண்டுமென்று கடவுள் நியமித்திருக்கின்றார் என்னும் உண்மை, அவர்கள் மென்மையான மனத்தில் பதியும்படி செய்யுங்கள். சோதனைக்கு இடங் கொடுப்பது பலவீனமும் பொல்லாங்கும் ஆகும் என்றும் அதை எதிர்த்துப் போராடுவது மேன்மையும் ஆண்மையும் ஆகும் என்றும், அவர்களுக்கு விளக்கிக் காட்டுங்கள். இந்த நீதிகள் நல்ல நிலத்தில் விழுந்த விதை போல அவர்கள் மனத்தில் புகுந்து, உங்கள் மனம் மகிழத் தக்க வண்ணம் பலன் கொடுக்கும்.

பெற்றோர் எல்லாவற்றிலும் மேலாக ஊக்கமும் மரியாதையும் அன்பும் தங்கள் குழந்தைகளைச் சூழ்ந்திருக்கும்படி செய்ய வேண்டும். எந்த வீட்டில் அன்பு வாசஞ் செய்கின்றதோ, எந்த வீட்டில் அது நோக்கிலும் வாக்கிலும் போக்கிலும் விளங்குகின்றதோ, அந்த வீடு தேவதூதர்கள் வந்து தங்கி மகிழ்ந்திருக்கும் திவ்விய ஸ்தலம் ஆகும்.

பெற்றோரே, அன்பு, ஊக்கம், மகிழ்ச்சி, திருப்தி என்னும் சூரிய வெளிச்சம் உங்கள் சொந்த உள்ளத்தில் புகுந்து, அதன் இனிய ஊக்கமுள்ள செல்வாக்கு உங்கள் இல்லத்தை நிரப்ப வேண்டும். பட்சமும் பொறுமையுமுள்ள சிந்தை காட்டுங்கள். உங்கள் குழந்தைகளும் அதே சிந்தை காட்டும்படி, இவ்வாழ்க்கையை ஒளி வீசப் பண்ணுகின்ற அழகு குணங்கள் அனைத்தையும் அபிவிருத்தி செய்யுங்கள். நீங்கள் இங்ஙனம் சிருஷ்டிக்கும் சூழ்நிலையானது, தாவர உலகத்திற்கு ஆகாயமும் சூரிய வெளிச்சமும் போல உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு உள்ளத்திலும் உடம்பிலும் ஆரோக்கியமும் ஊக்கமும் தந்து அவர்களை வளரச் செய்யும்.

No 5447

இல்வாழ்க்கையின் செல்வாக்கு

இல்லமானது குழந்தைகளுக்கு உலகத்திலுள்ள மற்ற எல்லா இடங்களிலும் அதிகமாய் மனத்தை மிகவும் கவர்ந்து கொள்ளக் கூடிய இடமாக இருத்தல் வேண்டும். அந்த இல்லத்தில் அன்னையின் பிரசன்னம் அவர்களுக்கு எல்லாவற்றிலும் அதிகமாய் மனத்தைக் கவர்ந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகள் சிறந்த உணர்ச்சியும் அன்பும் வாய்ந்த இயற்கை யுடையவர்கள். அவர்களை எளிதாக இன்புறுத்தலாம். எளிதாகத் துன்புறுத்தலாம். அன்புள்ள வாக்கும் செய்கையும் கூடிய சாந்தம் நிறைந்த இரம சிட்சையினால் தாய்மார் தங்கள் குழந்தைகளைத் தங்கள் உள்ளத்துடன் இணைத்துக் கொள்ளலாம்.

நமது குழந்தைகள் தோழமையை விரும்புகின்றனர். அவர்கள் தாங்களே தனிமையாக இருந்து மகிழ்ச்சி அடைவதில்லை. அன்பையும் அநுதாபத்தையும் ஆவலாக எதிர்நோக்குகின்றனர். தங்களுக்கு இன்பம் அளிக்கும் பொருள் தங்கள் தாய்க்கும் இன்பம் அளிக்கும் என்று நினைக்கின்றனர். ஆகையால், அவர்கள் தாங்கள் அநுபவிக்கும் எளிய இன்ப துன்பங்களுடன் தங்கள் தாயினிடம் ஓடிவருவது இயல்பு. அப்போது தாயானவள் அவர்களை அலட்சியமாக நடத்தி, அவர்களது தீவிர உணர்ச்சியுள்ள உள்ளத்தைப் புண்படுத்தக் கூடாது. தாங்கள் எண்ணும் காரியம் தங்கள் தாய்க்கு அற்பமாகத் தோன்றினும், தங்களுக்கு மகா முக்கியமாகத் தோன்றும். அவளுடைய அநுதாபமும் அங்கீகாரமும் அவர்களுக்கு மிகவும் அருமையாக இருக்கும். ஓர் அங்கீகாரமுள்ள வார்த்தை, ஓர் ஊக்கம் விளைவிக்கும் சொல், ஒரு புகழ்ச்சியான மொழி அவர்கள் உள்ளத்தில் சூரிய வெளிச்சம் போல் புகுந்து, அந்த நாள் முழுவதும் மகிழ்ச்சி தந்து கொண்டிருக்கும்.

தாயானவள் தன் குழந்தைகள் எப்பொழுதும் தன் பக்கத்திலிருந்து, சந்தடிபண்ணி, "இது வேண்டும்," "அது வேண்டும்" என்று கேட்டுத் தொந்தரவு செய்யாதபடி, அவர்களைத் தன்னைவிட்டு அப்புறம் அனுப்பி விடுகிறதற்குப் பதிலாக, அவர்களுடைய சுறுசுறுப்புள்ள கையும் மனமும் எதையாவது செய்து கொண்டிருப்பதற்கு, ஏதேனும் வேடிக்கையோ, விளையாட்டோ, அற்ப சொற்ப வேலையோ உபாயமாக வகுத்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

தாயானவள் தன் குழந்தைகளின் உணர்ச்சிகளுக்குத் தானும் உடன்பட்டு, அவர்கள் வேடிக்கையையும் வேலையையும் அவர்களோடு கூட நின்று நடத்துவாளாயில், அவர்கள் நம்பிக்கைக்கு ஆளாகி, அவர்களுடைய தவறான பழக்கங்களை நீக்கி, மிகவும் செம்மையாக அவர்களைத் திருத்தவும், அவர்களுடைய தன்னலத்தையும் தகாத ஆசையையும் அடக்கவும் வல்லவள் ஆவாள். ஏற்ற சமயத்தில் சொல்லும் ஓர் எச்சரிப்பான சொல்லும், கடிந்துகொள்ளுதலும் பெரும் பயன் விளைக்கும். பொறுமையும் விழிப்புமுள்ள அன்பினால் தன் குழந்தைகளிடம் அழகும் வசீகரமுமான குணத்தை வளர்த்து, அவர்கள் மனத்தை நேர்மையான வழிக்குத் திருப்பி விடலாம்.

தாய்மார் தங்கள் குழந்தைகள் எப்போதும் தங்களைச் சார்ந்திருக்கவும், தங்கள் சொந்தக் காரியத்திலேயே கண்ணோக்கமாயிருக்கவும் பயிற்சி அளிக்கக் கூடாது. தாங்களே எல்லாவற்றிற்கும் நடுநாயகம் என்றும், எல்லாம் தங்களையே சுற்றிவர வேண்டுமென்றும் நினைக்க இடங் கொடுக்கக் கூடாது. பெற்றோர் சிலர் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு மகிழ்ச்சி உண்டாக்குவதற்கு அதிக நேரமும் கவனமும் செலவு செய்கின்றனர். ஆகிலும், குழந்தைகள் தாங்களே தங்களுக்கு மகிழ்ச்சி விளைவிக்கவும், தங்கள் சொந்தப் புத்தியையும் திறமையையும் அதிகமாக உபயோகிக்கவும், அவர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். இவ்வாறு அவர்கள் மிகவும் சாமானிய இன்பத்தில் திருப்தி அடையக் கற்றுக் கொள்வார்கள். அவர்கள் தங்களுக்கு உண்டாகும் சிறு ஏமாற்றங்களையும் சோதனைகளையும் தைரியமாகச் சகித்துக் கொள்ளப் போதிக்க வேண்டும். அற்ப நோவு, காயம் அனைத்தையும் அவர்கள் கவனித்துக் கொண்டிருக்க விடாமல், அவர்கள் மனத்தை வேறு பக்கம் திருப்பி, சிறு வருத்தத்தையும் அசௌகரியத்தையும் எளிதாய் எண்ணி நீக்கிவிட அவர்களுக்குப் புத்தி சொல்ல வேண்டும். குழந்தைகள் மற்றவர்களை நன்கு மதித்து நடக்க அறியும்படி அவர்களுக்கு ஆலோசனை சொல்வது எப்படி என்று ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

குழந்தைகளைக் குறித்து அஜாக்கிரதையாக இருக்கக் கூடாது. தாய்மார் சில தருணங்களில் பற்பல கவலைகளால் நிறைந்து, தங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பொறுமையாகப் புத்தி சொல்லவும், அவர்களுக்கு அன்பும் அநுதாபமும் காட்டவும் அவகாசமில்லை என்று எண்ணுகின்றனர். ஆகிலும், குழந்தைகள் தங்கள் பெற்றோரிடத்திலும், தங்கள் வீட்டிலும், அன்பிற்காகவும் தோழமைக்காகவும் தாங்கள் கொண்ட ஆவலைத் திருப்தி செய்ய வழிகாணாவிடின், தங்கள் உள்ளத்திற்கும் ஒழுக்கத்திற்கும் கேடு பயக்கும் வேறு வழிகளை

நாடுவார்கள் என்பதை அவர்கள் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தாய்மார் பலர் வெறும் அலங்காரிப்புக்காக மட்டும் செய்கிற வேலையில் தங்கள் கைகளும் கண்களும் சுறுசுறுப்பாய் ஈடுபட்டிருக்கும் பொழுது, நேரமில்லாமலும் நினைவில்லாமலும், தங்கள் குழந்தைகள் விரும்பும் குற்றமற்ற இன்பத்திற்கு இடம் கொடாமல் மறுத்து விடுகின்றனர். இந்த அலங்கரிப்பு அந்தக் குழந்தைகள் மனத்தில் ஆடம்பரத்தையும் ஆரா தூரித்தனத்தையுமே வளரச் செய்யும். அவர்கள் பெரியவர்கள் ஆகும் பொழுது இது வீண்பெருமையும் சன்மார்க்க சூனியமுமாகிய பலனைக் கொடுக்கும். அப்போது தாயானவள் தன் குழந்தைகளின் தவறுதலுக்காக வருந்திப் புலம்புவாள். என்றாலும், அது தான் விதைத்துப் பயிர் செய்த தானியத்தின் விளைவு என்று உணராள்.

தாய்மார் சிலர் தங்கள் குழந்தைகளை நடத்தும் முறையில் எப்போதும் ஒரே வகையாக இருப்பதில்லை. சில வேளைகளில் அவர்கள் கெட்டுப்போகத் தக்கதாக இளக்காரம் கொடுக்கின்றனர். சில வேளைகளில் அவர்களுக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சி தரக் கூடிய குற்றமற்ற இன்பம் அளிக்க மறுக்கின்றனர். இந்தக் காரியத்தில் அவர்கள் கிறிஸ்துவை பின்பற்றுகிறதில்லை. அவர் குழந்தைகளை நேசித்தார். அவர்கள் உணர்ச்சிகளை அறிந்து, அவர்களுடைய இன்பத்திலும் சோதனையிலும் அவர்களுக்கு அநுதாபம் காட்டினார்.

தந்தையின் பொறுப்பு

தந்தை குடும்பத்திற்குத் தலைவன். தாய் அவனுடைய அன்பையும், அநுதாபத்தையும், குழந்தைகளை வளர்ப்பதற்கு அவன் உதவியையும் நாடுகின்றாள். இது நியாயமே. குழந்தைகள் இருவருக்கும் உரியவர்கள். தாயைப் போலவே தந்தையும் அவர்கள் நல்வாழ்வில் சிரத்தை கொண்டிருக்கின்றான். குழந்தைகள் தந்தையிடம் ஆதரவும் ஆலோசனையும் நாடுகின்றனர். அவன் தன் இல்வாழ்க்கையைக் குறித்தும், குடும்பத்தின் செல்வாக்கைக் குறித்தும், குடும்பத்தைச் சூழ்ந்திருக்கும் உறவுகளைக் குறித்தும், சரியான அபிப்பிராயம் கொண்டிருப்பது அவசியம். எல்லாவற்றிலும் மேலாக, அவன் தன் குழந்தைகளின் பாதங்களை நேரான பாதையிலே நடத்தும்படி, கடவுளிடம் வைக்கும் அன்புக்கும், அவருக்குப் பயப்படும் பயத்துக்கும், அவர் திருவாக்கின் போதனைக்கும் அடங்கி நடக்கிறவனாய் இருக்க வேண்டும்.

தந்தை குடும்பத்தின் சட்ட நிர்மாணிக்கன். ஆபிரகாம் என்பவரைப் போல அவன் கடவுள் கட்டளையைத் தன் வீட்டுக்குச் சட்டம் ஆக்க வேண்டும். கடவுள் ஆபிரகாமைக் குறித்து, "அவன் தன் பிள்ளைகளுக்கும் தன் வீட்டாருக்கும் கட்டளையிடுவான் என்பதை அறிந்திருக்கிறேன்" என்று கூறியிருக்கின்றார். தீமையை அடக்குவதில் அசட்டையோ, பலவீனமோ, அவிவேகமோ, இளக்காரமோ, பட்சபாதமோ தலைகாட்டக் கூடாது. தவறான அன்பின் உரிமைகளுக்காகக் கடமையின் உறுதியைக் கைவிடலாகாது. ஆபிரகாம் நியாயமான போதனை செய்து வந்தது மட்டும் அன்றி, நேர்மையும் நீதியுமுள்ள சட்டங்களின் அதிகாரத்தைக் காப்பாற்றியும் வந்தார். கடவுள் நமக்கு வழிகாட்டுவதற்காக சட்டதிட்டங்கள் தந்திருக்கின்றார். குழந்தைகளைக் கடவுள் திருவாக்கில் குறித்த பத்திரமான வழியை விட்டு, எப் பக்கத்திலும் திறந்திருக்கின்ற அபாய வழியில் அலைந்து திரியும்படி விடக் கூடாது. பட்சமாகவும், உறுதியாகவும், விடாமுயற்சியாகவும், ஜெப யத்தனமாகவும், அவர்களுடைய தவறான விருப்பங்களை அடக்கி, தகாத ஆசைகளுக்கு இடங் கொடாமல் மறுத்துவிட வேண்டும்.

தந்தை தன் குடும்பத்தில் ஊக்கமும், நேர்மையும், உண்மையும், பொறுமையும், துணிவும், ஜாக்கிரதையும், சாதாரண காரியங்களில் பிரயோஜனப்படுதலும் ஆகிய கண்டிப்பான நீதிகளைக் கைக்கொண்டு நடக்கும்படி கட்டளையிட வேண்டும். தன் குழந்தைகள் செய்ய வேண்டுமென்று தான் விரும்புகிற நீதிகள் எவைகளோ அவைகளைத் தன் ஆண்மையுள்ள நடத்தையில் செய்து காட்ட வேண்டும்.

ஆகிலும், தந்தைமாரே, உங்கள் குழந்தைகளுக்கு அதைரியம் உண்டாக்காதிருங்கள். அதிகாரத்துடன் அன்பையும், உறுதியான கண்டிப்புடன் தயவையும் அநுதாபத்தையும், கலந்து கையாளுங்கள். உங்கள் ஓய்வு நேரத்தில் கொஞ்சம் உங்கள் குழந்தைகளுக்காகச் செலவு செய்யுங்கள். அவர்களோடு பழகியிருங்கள். அவர்களுடைய வேலையிலும், அவர்களுடைய விளையாட்டிலும் அவர்களோடு சேர்ந்திருந்து, அவர்களுடைய நம்பிக்கையைச் சம்பாதித்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்களோடு, விசேஷமாய் ஆண் குழந்தைகளோடு நட்புக் கொண்டு, அந்த நட்பை வளருங்கள். இவ்வாறு நீங்கள் அவர்களுக்கு நன்மை செய்வதற்குச் செல்வாக்கு அடையலாம்.

தந்தையானவன் இல்லத்தை மகிழ்ச்சி ஆக்குவதற்குத் தான் செய்ய வேண்டிய பாகத்தைச் செய்ய வேண்டும். தன் கவலைகளும் தன் தொழிலின் கஷ்டங்களும் எவையாயினும், அவை தன் குடும்பத்

குழந்தைகள் தோழமையை விரும்புகின்றன.

தின் மேல் மந்தார நிழலிட அனுமதிக்கலாகாது. புன்சிரிப்போடும் இன்சொல்லோடும் வீட்டுக்குள் வர வேண்டும்.

ஒரு வகையாக, தந்தையானவன் தன் குடும்ப பீடத்தில் காலை மாலை ஆராதனை நடத்தும் சமயாசாரியன் ஆவான். அப்போது மனைவியும் மக்களும் ஜெபத்தில் அவனுடன் சேர்ந்து, துதியின் கீதம் பாட வேண்டும். காலையில் வேலைக்காக வீட்டை விட்டுப் புறப்படும்போது, குழந்தைகளைப் பக்கத்தில் கூட்டி வைத்து, கடவுளை வணங்கி, தங்களை அவர் பாதுகாப்புக்கு ஒப்புக் கொடுக்க

வேண்டும். அந்த நாளின் கவலைகளெல்லாம் கடந்து போன பின்பு, குடும்பத்தார் அனைவரும் சேர்ந்து, அந்த நாள் முழுவதும் தங்களுக்குக் கிடைத்த தெய்வ பாதுகாப்புக்காக நன்றியறிதல் ஸ்தோத்திரம் செலுத்தி, ஜெபம் பண்ணி துதியின் கீதம் பாட வேண்டும்.

தந்தைமாரே, தாய்மாரே, உங்கள் வேலை எவ்வளவோ நெருக்கடியுள்ளதாக இருந்தாலும், நீங்கள் உங்கள் குடும்பத்தை ஒவ்வொரு நாளும் தெய்வ பீடத்தண்டை கூட்டிச் சேர்க்கத் தவறிப் போகாதிருங்கள். உங்கள் இல்லத்தில் தெய்வ உதவிக்காக வேண்டுதல் செய்யுங்கள். உங்களுக்கு அருமை வாய்ந்தவர்களை எப்பொழுதும் சோதனைகள் சூழ்ந்திருக்கின்றன என்பதை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். அநுதின கிலேசங்கள் இளைஞரையும் முதியோரையும் வளைந்து கொள்ளுகின்றன. பொறுமையும் அன்பும் மகிழ்ச்சியுமுள்ள வாழ்க்கை நடத்த விரும்புவோர் எப்பொழுதும் ஜெபம் பண்ண வேண்டும். நாம் கடவுளிடத்திலிருந்து இடைவிடாமல் உதவி பெற்றுக் கொள்வதினால் மட்டுமே நம்மை வெல்ல வல்லவர்கள் ஆவோம்.

இல்லம் என்பது மகிழ்ச்சி, உபசாரம், அன்பு இவைகளுக்கு உறைவிடமாக இருத்தல் வேண்டும். இந்தப் பண்புகள் எங்கே உண்டோ அங்கே இன்பமும் சமாதானமும் உண்டு. துன்பங்கள் படையெடுத்து வரலாம். ஆயினும், அவை மானுட வர்க்கத்திற்குக் கிடைத்த பங்கு தான். நாள் முழுவதும் மப்பும் மந்தாரமுமாய் இருந்தாலும், பொறுமை, நன்றியறிதல், அன்பு என்னும் சற்குணங்களால் உள்ளத்தில் சூரிய வெளிச்சம் தோன்ற வேண்டும். இத்தன்மையான வீடுகளில் தேவதூதர்கள் வாசஞ் செய்வார்கள்.

கணவனும் மனைவியும் ஒருவர் மற்றவர் இன்பத்தை நாட வேண்டும். சின்னஞ் சிறிய உபசாரங் காட்டுவதிலும், வாழ்க்கைக்கு ஊக்கமும் ஒளியும் தருகின்ற எளிய அன்புள்ள செயல்கள் புரிவதிலும், ஒருபோதும் தவறக் கூடாது. கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் ஒருவர் மேல் ஒருவர் பரிபூரணமான பரஸ்பர நம்பிக்கை வேண்டும். அவர்கள் இருவரும் சேர்ந்து தங்கள் பொறுப்புக்களைக் குறித்து ஆலோசிக்க வேண்டும். இருவரும் சேர்ந்து தங்கள் மக்களின் உன்னத நன்மைக்காக உழைக்க வேண்டும். தங்கள் பிள்ளைகள் முன்னிலையில், ஒருவர் மற்றவர் போட்ட திட்டத்தைக் குறித்தோ, ஒருவர் மற்றவர் கூறிய முடிவைக் குறித்தோ, ஒருபோதும் குறை கூறக் கூடாது. மனைவியானவள் கணவன் மக்களுக்காகச் செய்யும் வேலையை முன்னிலும் கடுமையாக்காதபடி எச்சரிக்கையாயிருக்க வேண்டும். கணவனானவன் தன் மனைவிக்கு விவேகமுள்ள ஆலோசனை

சொல்லி, அன்போடு ஊக்கமளித்து, அவள் கைகளைத் தாங்க வேண்டும்.

பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் நடுவில் அன்பின்மையும் நெருங்கிப் பழகாமையுமாகிய பிரிவினைச் சுவர் நிற்கக் கூடாது. பெற்றோர் தங்கள் மக்களுடன் நெருங்கிப் பழகி, அவர்கள் சுவைகளையும் சுபாவங்களையும் அறிய வகைதேடி, அவர்கள் உணர்ச்சிகளை உட்புகுந்து ஆராய்ந்து, அவர்கள் உள்ளத்தில் உள்ளதைத் தாங்களே சொல்லும்படி செய்ய வேண்டும்.

பெற்றோரே, நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளை நேசிக்கிறீர்கள் என்பதை அவர்கள் காண வேண்டும். அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி விளைவிக்க உங்களால் இயன்றதெல்லாம் செய்யுங்கள். நீங்கள் இங்ஙனம் செய்வீர்களாகில், நீங்கள் கொடுக்கும் அவசியமான கட்டளைகள் அந்த இளைஞர்கள் மனத்தில் நன்மதிப்பு அடையும். "அவர்களுக்குரிய தேவதூதர்கள் பரலோகத்திலே என் பிதாவின் முகத்தை எப்போதும் தரிசிக்கிறார்கள்" என்று கிறிஸ்து கூறிய திருவாக்கை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொண்டு, உங்கள் மக்களைத் தயவாகவும் இரக்கமாகவும் ஆண்டு நடத்துங்கள். கடவுள் உங்கள் மக்களுக்குச் செய்யும்படி தேவதூதர்களுக்கு நியமித்த வேலையை அவர்கள் செய்ய வேண்டுமென்று விரும்புவீர்களானால், நீங்கள் செய்ய வேண்டிய பாகத்தை நீங்கள் செய்து அவர்களோடு ஒத்துழையுங்கள்.

உண்மையான இல்லறத்தில் தோன்றிய விவேகமும் அன்புமுள்ள ஆலோசனையின் படியே வளர்ந்த பிள்ளைகள் வேறு இன்பத்தையும் தோழமையையும் நாடி அங்கு மிங்கும் அலைந்து திரிய ஆசை கொள்ளமாட்டார்கள். தீமை அவர்களைக் கவர்ந்து கொள்ளமாட்டாது. இல்லத்தில் நிறைந்திருக்கும் நற்குணம் அவர்கள் ஒழுக்கத்திற்கு உருவம் அளிக்கும். அவர்கள் சிறந்த பழக்கமும் உயர்ந்த ஒழுக்கமும் உடையவர்கள் ஆவார்கள். அவர்கள் இல்லமாகிய ஒதுக்கிடத்தை விட்டு நீங்கி, உலகத்தில் தங்கள் ஸ்தானத்தை நிர்வகிக்கும் போது, தங்களுக்கு நேரிடும் சோதனைகளை மேற்கொள்ளுவதற்கு இவை பலத்த அரணாகும்.

இல்வாழ்க்கையில் பெற்றோருக்குப் போலவே பிள்ளைகளுக்கும் முக்கிய கடமைகள் உண்டு. அந்தக் கடமைகள் இல்லம் என்னும் வர்த்தகசாலையின் பங்குகள். அவர்களுக்கு அங்கே அன்னவஸ்திரமும் அன்பும் ஆதரவும் கிடைக்கும். பல வகையான இந்த நன்மைகளுக்காக அவர்கள் இல்லத்தின் பொறுப்பில் தங்கள் பங்கைச் சுமந்து, தாங்கள் அங்கத்தினராக இருக்கும் அக் குடும்பத்திற்குத்

தங்களால் இயன்ற இன்பம் என்னும் இலாபம் அனைத்தும் கொண்டு வர வேண்டும்.

பிள்ளைகளுக்குச் சில வேளைகளில் பெற்றோரது கடுமையான நடத்துதலால் கோபமுண்டாகத்தக்க சோதனை வரும். ஆயினும், அவர்கள் தங்களது அநுபவமற்ற பருவத்தில் தங்கள் பெற்றோர் தங்களை உண்மையான சிரத்தையோடும் கடுமையான விழிப்போடும் காப்பாற்றி வந்ததற்காக பிற்காலத்தில் அவர்களைப் போற்றுவார்கள்.

பெற்றோர் பொறுப்பு

மானுட வர்க்கம் முந்தின சீருக்கு வருவதும், முன்னேற்றம் அடைவதும், இல்லத்திலேயே ஆரம்பம். பெற்றோரின் வேலை மற்றெல்லா வேலைகளுக்கும் அடிப்படை. பல குடும்பங்கள் அடங்கியது சமுதாயம். அதன் உயர்வு தாழ்வு இந்தக் குடும்பங்களின் தலைவர்களைச் சார்ந்தது. "இருதயத்திலிருந்து ஜீவ ஊற்று புறப்படும்." சமுதாயம், சபை, ஜாதி இவைகளுக்கு இருதயம் குடும்பமே. சமுதாயத்தின் நல்வாழ்வும், சபையின் காரியசித்தியும், ஜாதியின் சேமலாபமும், இல்வாழ்க்கையின் செல்வாக்கைச் சார்ந்துள்ளன.

குடும்ப வாழ்க்கையின் முக்கியத்திற்கும், வாய்ப்பிற்கும், இரக்ஷணிய மூர்த்தியின் வாழ்க்கை திருஷ்டாந்தமாகும். நமக்கு முன்மாதிரியாக இருக்கவும் போதகராக விளங்கவும் பரலோகத்திலிருந்து வந்தருளிய அந்த இரக்ஷணிய மூர்த்தியானவர், நாசரேத்து என்னும் ஊரிலுள்ள ஒரு குடும்பத்தில், முப்பது ஆண்டு, ஓர் அங்கத்தினராக இருந்தார். இந்த ஆண்டுகள் கழிந்த வகையைக் குறித்து வேதத்தில் மிகவும் சுருக்கமாகவே சொல்லியிருக்கிறது. ஜனங்களின் கவனத்தை இழுக்கத்தக்க வல்லமையான அற்புதம் எதுவும் நிகழவில்லை. எந்தக் கூட்டத்தினரும் அவர் அடிகளை ஆவலாகப் பின்பற்றவில்லை; அவர் வார்த்தைகளுக்குச் செவி கொடுக்கவுமில்லை. என்றாலும், இந்த ஆண்டுகளில் எல்லாம் அவர் தமது தெய்வீக கைங்கரியத்தை நிறைவேற்றியே வந்தார். நம்மைப் போலவே அவர் குடும்ப வாழ்க்கையில் பங்கு பெற்று, குடும்ப ஒழுங்குக்குக் கீழ்ப்படிந்து, குடும்பக் கடமைகளைச் செய்து, குடும்பப் பாரத்தைச் சுமந்து வாழ்ந்து வந்தார். ஓர் எளிய குடும்பத்தின் ஆதரவில், நமது சாதாரண வாழ்க்கையின் அநுபவங்களில், "அவர் ஞானத்திலும், வளர்த்தியிலும், தேவ கிருபையிலும், மனிதர் தயவிலும் அதிகமதிகமாய் விருத்தியடைந்தார்."

ஒதுங்கி வாழ்ந்த இந்த ஆண்டுகளில் எல்லாம் அவர் வாழ்க்கையிலிருந்து அநுதாபமும் உபகாரமும் பிரவாகமாகப் பொங்கி

வழிந்தன. அவருடைய தன்னயமற்ற தன்மையும், பொறுமையான சகிப்பும், தைரியமும், உண்மையும், சோதனைக்கு எதிர்ப்பும், குறைவற்ற சமாதானமும், அமைதியான மகிழ்ச்சியும் மற்றவர்களுக்கு எப்போதும் ஊக்கமளித்து வந்தன. தூய்மையும் இனிமையுமுள்ள மகிழ்ச்சியை வீட்டுக்குக் கொண்டு வந்தார். அவர் வாழ்க்கை புளித்த மாவுக்கு ஒப்பாக சமுதாய அம்சங்களில் செயல் புரிந்தது. அவர் அற்புதம் செய்தார் என்று எவரும் சொல்லவில்லை. ஆகிலும், ஆரோக்கிய சக்தியும், உயிர் அளிக்கும் அன்பின் வல்லமையும், அவரிடத்திலிருந்து புறப்பட்டு, சோதிக்கப்பட்டவர்களிடமும், நோய் கொண்டவர்களிடமும், மனச்சோர்வு அடைந்தவர்களிடமும் போய்க் கொண்டிருந்தன. தமது குழந்தைப் பருவம் முதல், யாதொன்றிலும் தலையிடாத முறையாக மற்றவர்களுக்குத் தொண்டு செய்தார். இது காரணமாக, அவர் பகிரங்க சேவை செய்யத் தொடங்கிய போது, அநேகர் மனமகிழ்ச்சியோடு அவர் போதனையைக் கேட்டனர்.

இரக்ஷணிய மூர்த்தியின் இளமைப் பருவம் இளைஞர்களுக்கு மிகவும் சிறந்த முன்மாதிரி. அது பெற்றோருக்கு ஒரு பாடமாகவும் ஊக்கமளிப்பதாகவும் இருக்கிறது. குடும்பத்திலும் அதன் சுற்றுப்புறங்களிலும் செய்ய வேண்டிய கடமைகளே தங்கள் உடன் மனிதரின் முன்னேற்றத்திற்காகத் தொண்டு செய்ய விரும்புகிறவர்களுக்கு முதன் முதல் வேலை செய்யத் தக்க இடமாகும். இல்லத்தை அமைக்கிறவர்களுக்கும் காப்பாற்றுகிறவர்களுக்கும் ஒப்புவித்திருக்கும் முயற்சியைக் காட்டிலும் முக்கிய முயற்சி வேறு எதுவும் இல்லை. மனிதர்களுக்கு ஒப்புவித்திருக்கும் வேலைகளில் தாய் தந்தையர்கள் செய்யும் வேலையைப் போலப் பெரியதும் நெடுங் காலம் பயன் அளிக்கக் கூடியதுமாகிய வேலை வேறு இல்லை.

இக் காலத்தில் இருக்கின்ற இளைஞர்களாலும், குழந்தைகளாலும், சமுதாயத்தின் எதிர்காலம் அமையப் போகிறது. இந்த இளைஞர்களும் குழந்தைகளும் எப்படி இருப்பார்கள் என்பது இப்போது இருக்கின்ற குடும்பங்களைச் சார்ந்துள்ளது. மானிட வர்க்கத்தைச் சாபத்துக்குள்ளாக்குகின்ற நோய், நிர்ப்பாக்கியம், கொடுமை முதலான கேடுகள் பெரும்பாலும் நியாயமான இல்லறப் பயிற்சிக் குறைவினால் உண்டாகின்றன என்று கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். இல்வாழ்க்கை தூய்மையும் உண்மையும் உடையதாக இருந்தால், அதன் கண்காணிப்பிலிருந்து வெளியேறுகின்ற பிள்ளைகள் வாழ்க்கையின் பொறுப்புக்களையும் அபாயங்களையும் தாங்கிக் கொள்ளுமாறு பயிற்சி பெற்று ஆயத்தமாக இருந்தால், உலகத்தில் எவ்வளவு மாறுதல் காணப்படும்!

தீய பழக்கங்களினால் கெட்டுப்போன குற்றவாளிகளைச் சீர் திருத்திக் காப்பாற்றும் சங்கங்களுக்கும், ஸ்தாபனங்களுக்கும், எல்லை யில்லாமல் ஏராளமாகப் பணம் கொடுத்து, கணக்கற்ற நேரம் செலவு பண்ணி, மகா பெரிய முயற்சிகள் செய்கின்றனர். இந்தப் பணமும் நேரமும் முயற்சியும் அந்தப் பெரிய அவசியத்துக்குப் போதுமான வை அல்ல. ஆயினும், பலன் எவ்வளவு அற்பம்! எவ்வளவு சொற்ப மான பேர் நிரந்தரமாக மீட்கப்படுகின்றனர்!

திரள் திரளான மக்கள் நல்வாழ்க்கையை ஆவலாக நாடுகின் றனர். ஆனாலும், தீய பழக்கத்தின் வல்லமை என்னும் விலங்கைத் தகர்த்தெறியும்படி தீர்மானம் செய்ய அவர்களுக்குத் தைரியம் போதாது. அதற்குத் தேவையான முயற்சியும், போராட்டமும், தியாகமும் செய்யப் பின்வாங்குகின்றனர். ஆகையால், அவர்கள் வாழ்க்கை கெட்டழிந்து நாசமாய்ப் போகின்றது. இவ்வண்ணம் மகா பெரிய புத்திசாலிகள், உயர்ந்த பதவிகளை அடைய நாட்ட முள்ளவர்கள், சக்திமான்கள், நம்பிக்கையும் பொறுப்பும் வாய்ந்த ஸ்தானங்களை நிர்வகிப்பதற்கு இயற்கையினாலும் செயற்கைக் கல்வி யினாலும் தகுதி பெற்ற மகா விவேகிகள் முதலாய் தாழ்வடைந்து, இவ்வுலக வாழ்க்கைக்கும் அவ்வுலக வாழ்க்கைக்கும் ஆகாமல் தொலைந்து போகின்றனர்.

சீர்திருத்தம் பெறுகிறவர்கள் தங்கள் ஆண்மையை மீண்டும் அடைவதற்கு எவ்வளவு கசப்பான போராட்டம் நடத்த வேண்டி யிருக்கிறது! அநேகர் தங்கள் வாழ்நாள் எல்லாம், சிதைந்து போன உடலமைப்பும், ஒரு நிலையில் நில்லாத மனமும், பழுதுபட்ட அறி வும், பலவீனமுள்ள ஆத்மசக்தியும் உடையவர்களாய், தாங்கள் விதைத்துப் பயிர் செய்த தீமையாகிய தானியத்தின் விளைவை அறுக் கின்றனர். தீமையை ஆரம்பத்திலே களைந்திருப்பார்களாகில், அவர் கள் எத்தனை பெரிய காரியங்களைச் சாதித்திருப்பார்கள்!

இந்தக் காரியம் பெரும்பாலும் பெற்றோர் பொறுப்பு. மது பானப் பழக்கத்தின் வளர்ச்சியையும், சமுதாயத்தை அரிபிளவை போல் அரித்துத் தின்னுகின்ற மற்றத் தீங்குகளின் வளர்ச்சியையும் தடுப்பதற்காகச் செய்யும் முயற்சிகளில், பெற்றோருக்குத் தங்கள் பிள்ளைகளின் பழக்கங்களையும் குணங்களையும் உருப்படுத்துவதைக் குறித்துப் போதிக்க அதிகக் கவனம் செலுத்தும் பட்சத்தில், நூறு மடங்கு அதிக நன்மை காணலாம். தீமைக்குச் சார்பாகவுள்ள பயங் கர சக்தி பழக்கமே. அந்தச் சக்தியை நன்மைக்குச் சார்பாக மாற்றும் வல்லமை பெற்றோர் வசத்தில் உள்ளது. அவர்கள் ஆற்

றின் உற்பத்தி ஸ்தானத்தில் வேலை செய்கிறவர்கள். அவர்கள் அதன் போக்கைச் சரியாகத் திருப்பிவிட வேண்டும்.

பெற்றோர் தங்கள் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியமும் இன்பமுமுள்ள வாழ்க்கைக்கு அஸ்திபாரம் போடலாம். அவர்கள் அவர்

No 5447

பிள்ளைகள் ஆரோக்கியமும் இன்பமுமுள்ள வாழ்க்கை நடத்த வேண்டும்.

களைச் சோதனையை எதிர்த்து நிற்கக் கூடிய சன்மார்க்க சக்தியுடனும், வாழ்க்கையின் பிரச்னைகளோடு சித்திபெறப் போராடக் கூடிய பல பராக்கிரமங்களுடனும் வெளியே அனுப்பலாம். அவர்கள் அவர்களுக்கு வாழ்க்கையின் நோக்கத்திற்கேற்ற ஊக்கம் அளித்து, அவர்

கள் வாழ்க்கையை கடவுளுக்கு மகிமையும் உலகத்துக்கு நன்மையும் ஆக்கக் கூடிய ஆற்றலை அவர்களிடம் வளர்த்து விடலாம். அவர்கள் பாதங்கள் நடப்பதற்காக சூரிய வெளிச்சமும் நறுநிழலும் பொருந்தி மாட்சிமை அடைந்த உன்னத மலைச்சிகரங்களுக்குச் செல்லும் நேரான பாதையை உண்டாக்கி வைக்கலாம்.

பொருட் பாடம்

இல்வாழ்க்கையின் சேவையானது இல்லத்தின் அங்கத்தினர் எல்லைக்கு அப்பாலும் விரிந்து செல்லுகின்றது. சற்குரு நாதர் போதனையின்படி நிலைத்திருக்கும் இல்லறமானது, வாழ்க்கையின் உண்மையான தத்துவங்களின் மேன்மையைத் திருஷ்டாந்த பூர்வமாய் விளக்கிக் காட்டும் பொருட் பாடமாக இருத்தல் வேண்டும். அத்தன்மையுள்ள இல்வாழ்க்கை உலகத்தில் நன்மையை வளர்க்கும் மகா சக்தியாக விளங்கும். உண்மையான இல்வாழ்க்கை மக்கள் மனத்திலும் வாழ்க்கையிலும் செல்வாக்குப் பெறுகின்ற எந்த வகையான சொற்பொழிவைக் காட்டிலும் மிகவும் அதிக வல்லமையுள்ளது. இளைஞர்கள் அத்தகைய இல்லங்களிலிருந்து வெளியேறும் பொழுது, அங்கே அவர்கள் கற்றுக் கொண்ட நீதிகள் நாலு திசைகளிலும் பரவுகின்றன. அதனால், வாழ்க்கையின் உயர்ந்த தத்துவங்கள் மற்றைக் குடும்பங்களிலும் புகுந்து, சமுதாயத்தை உயர்வடையச் செய்யும் உத்தம செல்வாக்காக விளங்குகின்றன.

உபசாரம்

“நீ பகல் விருந்தாவது இராவிருந்தாவது பண்ணும் போது, உன் சிநேகிதரையாகிலும், உன் சகோதரரையாகிலும், உன் பந்து ஜனங்களையாகிலும், ஐசுவரியமுள்ள அயலகத்தாரையாகிலும் அழைக்க வேண்டாம். அழைத்தால் அவர்களும் உன்னை அழைப்பார்கள். அப்பொழுது உனக்குப் பதிலுக்குப் பதில் செய்ததாகும். நீ விருந்து பண்ணும் போது, ஏழைகளையும், ஊனரையும், சப்பாணிகளையும், குருடரையும் அழைப்பாயாக. அப்பொழுது நீ பாக்கியவானாய் இருப்பாய்; நீதிமான்களின் உயிர்த்தெழுதலில் உனக்குப் பதில் செய்யப்படும்.” இது கிறிஸ்துவின் திருவாக்கு.

இவர்களே நமக்கு விருந்தினர். இவர்களை உபசரிப்பது நமக்குப் பெரிய பாரம் அன்று. இவர்களுக்காக ஏராளமான ஆயத்தமும் மிகுதியான பணச் செலவும் தேவை இல்லை. ஆடம்பர முயற்சியும் வேண்டாம். அவர்களை முகமலர்ச்சியாக வரவேற்று, அன்போடு அமரச் செய்து, பந்தியில் நமது பக்கத்தில் வைத்து, நமது ஜெபஸ்தோத்திரங்களில் அவர்களும் பங்கு பெறும் சிலாக்கியம் அளித்து,

இவ்வாறு உபசரிப்போமாகில், அவர்களில் பலருக்கு அது பரமானந்த பாக்கியமாகும்.

நமது அநுதாபமானது தன்னலம் ஆகிய எல்லைக்கும், குடும்ப மதில் ஆகிய அடைப்புக்கும் வெளியே பாய்ந்தோட வேண்டும். பிறர் நன்மைக்காக இல்லறம் நடத்துகிறவர்களுக்கு அருமையான வாய்ப்புக்கள் உண்டு. சமுதாய செல்வாக்கு ஓர் அற்புத சக்தி. நம்மைச் சுற்றிலும் இருக்கிறவர்களுக்கு நாம் உதவி புரிய விரும்பும் பட்சத்தில், அதை உபயோகிக்கலாம்.

நமது இல்லம் சோதனைக்குள் அகப்படுகிற இளைஞர்களுக்குப் புகலிடமாக இருக்க வேண்டும். பிரிந்து போகிற வழியில் நிற்கிறவர்கள் பலர். எந்தச் செல்வாக்கும், எவ்வகையான கருத்தும், இவ்வுலகத்துக்கும் அவ்வுலகத்துக்கும் அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை உருப்படுத்துகிறதற்குத் தெரிந்தெடுக்கும் கருவியாகும். தீங்கு அவர்களைத் தன்னண்டை அழைக்கின்றது. அதன் மாளிகைகள் ஒளியும் வசீகரமும் வாய்ந்தவை, வருகிறவர் எவரையும் அது நல்வரவேற்கும். நம்மைச் சுற்றிலும் இருக்கும் இளைஞர்கள் பலர் வீடுவாசல் அற்றவர்கள், பலர் இல்லங்களில் அவர்களுக்கு உதவி புரிந்து கைதூக்கி விடும் சக்தி இல்லை. அங்கே இளைஞர்கள் தீமைக்கு நேராகத் தீவிரமாய் ஓடுகின்றனர். அவர்கள் நமது வாசல் நிழல் அண்டையிலேயே நாசமடைமடைகின்றனர்.

இந்த இளைஞர்களுக்கு அநுதாபத்துடன் வழி காட்ட ஆள் வேண்டும். சாமானியமாகப் பேசும் தயவான வார்த்தைகளும், சாமானியமாகக் காட்டும் அற்பப் பிரீதியும், ஆத்துமாவைச் சூழ்ந்து கொண்டிருக்கும் சோதனையாகிய மேகங்களை அடித்துக் கொண்டு போய்விடும். தெய்வத் தன்மையாகப் பிறந்து வரும் அநுதாபமுள்ள உண்மையான பேச்சானது, கிறிஸ்து திருவாக்கு ஆகிய நறுமணத்தின் மீதும், அவரது அன்பின் சிந்தையாகிய எளிய மெல்லிய பரிசத்தின் மீதும் வாஞ்சையுள்ள இருதயங்களின் கதவைத் திறக்கும் ஆற்றலுள்ளது. நாம் இளைஞர்களிடம் பிரீதி காண்பித்து, அவர்களை நமது இல்லத்திற்கு வரவழைத்து, உற்சாகமும் உதவியுமுள்ள செல்வாக்கு அவர்களைச் சூழ்ந்திருக்கும்படி செய்வோமாகில், அநேகர் மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் உன்னத வழியில் அடி எடுத்து வைப்பார்கள்.

வாழ்க்கையின் வாய்ப்புகள்

நமது காலம் குறுகியது. நாம் இவ்வுலகத்தின் வழியாக ஒரே தடவை தான் கடந்து போவோம். நாம் வழி நடந்து போகும் போது நமது வாழ்க்கையை எவ்வளவு தூரம் அநுபவிக்க முடியுமோ

அவ்வளவு தூரம் அனுபவிக்க வேண்டும். நாம் அழைக்கப்பட்டிருக்கிற தொண்டு செய்வதற்கு, செல்வமோ, சமுதாய அந்தஸ்தோ, மகா திறமையோ அவசியம் இல்லை. அன்பும் தியாகமுமுள்ள மனமும், உறுதியுள்ள மாறாத துணிவுமே வேண்டும். ஒரு விளக்கு மிகவும் சிறியதாக இருப்பினும், இடைவிடாமல் எரிந்து கொண்டிருக்குமாகில், மற்றும் பல விளக்குகள் தன்னிடத்தில் ஒளிபெற்று விளங்குவதற்குச் சாதனமாகும். அவ்வாறே, நமது செல்வாக்குள்ள இடம் சிறியதாகவும், நமது திறமை குறைவாகவும், நமது வாய்ப்புக்கள் கொஞ்சமாகவும், நமது கல்விப் பேறு அற்பமாகவும் இருந்தாலும், நமது இல்லத்திலுள்ள வாய்ப்புக்களை நாம் பூரணமாகவும் உண்மையாகவும் உபயோகிப்போமாகில், அற்புதமான காரியங்களைச் சாதிக்கலாம். வாழ்க்கையின் தெய்வத் தன்மையுள்ள கொள்கைகளுக்கு நமது இருதயத்தையும் இல்லத்தையும் திறந்து வைத்திருப்போமாகில், நாம் ஜீவ சக்திப் பிரவாகத்தின் வாய்க்கால்களாக விளங்குவோம். அப்போது நமது இல்லத்திலிருந்து ஆரோக்கிய நதிகள் புறப்பட்டு, வெறுமையும் பாழுமான இடங்களுக்கு உயிரும், அழகும், வளப்பமும் தந்து, செழிப்படையச் செய்யும்.

நமக்கு முன்மாதிரி

நமது ஆண்டவராகிய இயேசு கிறிஸ்து மக்களின் அவசரத்திற்கு உதவி புரியும் தளரா மனமுள்ள தொண்டராக இவ்வுலகத்திற்கு வந்தார். "அவர் நமது பலவீனங்களை ஏற்றுக்கொண்டு, நமது நோய்களைச் சுமந்தார்." அதனால், மானிட வர்க்கத்தின் அவசியம் அனைத்திற்காகவும் தொண்டு புரிபவரானார். நோய், நிர்ப்பாக்கியம், பாவம் ஆகிய இவைகளின் பாரத்தை நீக்க வந்தார். மக்களை முற்றிலும் முன்தின சீருக்குக் கொண்டு வருவதே அவர் கைங்கரியம். அவர்களுக்கு ஆரோக்கியமும், சமாதானமும், பரிபூரண நற்குணமும் அளிக்க வந்தார்.

அவர் உதவியை நாடி வந்தவர்களின் சந்தர்ப்பங்களும் அவசியங்களும் பல வகையாக இருந்தன. அவரிடம் வந்தவர் எவரும் உதவி பெறாமல் போகவில்லை. அவரிடத்திலிருந்து ஆரோக்கிய சக்திப் பிரவாகம் பெருகியோடிற்று. மக்கள் உடம்பு, மனம், ஆத்மா அனைத்தும் ஆரோக்கியம் பெற்றன.

இரட்சா பெருமான் தொண்டு காலத்துக்கும் இடத்துக்கும் கட்டுப்பட்டதன்று. அவர் இரக்கத்திற்கு எல்லை இல்லை. ஆரோக்கியம் அளிப்பதும் போதனை செய்வதும் ஆகிய தமது திருத்தொண்டை அவர் பெருவாரியாக நடத்தி வந்தார். அவரிடம் வந்த ஜனக் கூட்டம் பாலஸ்தீனம் என்னும் நாட்டில் எந்தப் பெரிய கட்டடத்திலும் அடங்காது. கலிலேயா நாட்டின் பசுமையான மலைச்சாரல்களிலும், பிரயாணம் பண்ணும் பெரும்பாதைகளிலும், கடற்கரையிலும், ஜெப ஆலயங்களிலும், நோயாளிகளைக் கொண்டு வரக் கூடிய மற்றும் எவ்விடத்திலும், அவரது வைத்தியசாலை காணப்பட்டது. அவர் கடந்து போன சகல நகரங்களிலும், சகல பட்டணங்களிலும், சகல கிராமங்களிலும் நோயாளிகளின் மேல் கைகளை வைத்து, அவர்களுக்கு ஆரோக்கியம் அளித்தார். தமது போதனையை ஏற்றுக்கொள்ள மனமுடையவர்கள் எங்கே உண்டோ அங்கே அவர்களுக்கு அவர்கள் பரம பிதாவின் உறுதியான அன்பினால் ஆறுதல் தந்தார். பகல் முழுவதும் தம்மிடம் வந்தவர்களுக்குத் தொண்டு செய்தார். மாலைப் பொழுதில் அன்று பகலெல்லாம் தங்கள் குடும்ப ஜீவனார்த்தத்திற்காக உழைத்துப் பாடுபட்ட மக்கள் மேல் தமது கவனத்தைத் திருப்பினார்.

இயேசு மானுட இரக்ஷணியத்திற்காகப் பயங்கர உத்தரவாதமாகிய பாரத்தைச் சுமந்தார். மானுட ஜாதியின் கொள்கைகளிலும்

நோக்கங்களிலும் தீர்மானமுள்ள மாறுதல் உண்டானால் அல்லாமல், அனைவரும் நாசம் அடைவார்கள் என்று அவருக்குத் தெரியும். இதுவே அவரது ஆத்தும பாரம். அவர் மேல் சுமந்த இந்தப் பாரத்தின் இயல்பை எவரும் அறிந்து கொள்ளவில்லை. குழந்தைப் பருவத்திலும், இளமைப் பருவத்திலும், நடுப் பருவத்திலும் தன்னந் தனியே சஞ்சரித்தார். ஆகிலும், அவருடன் இருப்பது பரலோகத்தில் இருப்பது போல் இருந்தது. ஒவ்வொரு நாளும் அவருக்குச் சோதனைகள் உண்டாயின. ஒவ்வொரு நாளும் அவர் தீமையின் நடுவில் இருந்து, தாம் வாழ்வளித்துக் காப்பாற்ற வகை தேடியவர் மேல் அதன் சக்தி எவ்வளவு அதிகமாக இருந்ததென்று கண்டார். என்றாலும், அவர் தமது கொள்கையில் தவறவில்லை; மனம் குன்றிப் போகவும் இல்லை.

எல்லாக் காரியங்களிலும் தமது விருப்பங்களை தமது நோக்கத்திற்கு இசைவாகச் செய்து கொண்டார். எக் காரியத்தையும் தமது தந்தையின் திருவுள்ளத்துக்கு அடக்கி நடத்தியதால், தமது வாழ்க்கை மேன்மை அடையச் செய்தார். இளமைப் பருவத்தில் அவர் தாயார் அவரைத் தேடிப் போய், சமயாசாரியர் பாடசாலையில் அவரைக் கண்ட போது, அவரை நோக்கி, "மகனே, ஏன் எங்களுக்கு இப்படிச் செய்தாய்?" என்று கேட்க, அவர் அவருக்குச் சொன்ன மறுமொழியானது அவரது வாழ்க்கைத் தொண்டின மர்மத்தை விளங்கச் செய்தது. அது யாதெனில், "நீங்கள் ஏன் என்னைத் தேடினீர்கள்? என் பிதாவுக்கு அடுத்தவைகளில் நான் இருக்க வேண்டியது என்று அறியீர்களா?" என்பதே.

அவரது வாழ்க்கை இடைவிடாத தன்னல மறுப்பு உடையதாக விளங்கிற்று. இந்த உலகத்தில் அவருக்கு இல்லம் ஏதுவும் இல்லை. நண்பர்கள் சிலர் வழிப்போக்கன் ஒருவனை ஆதரிப்பது போலப் பட்சமாய் அவரை ஆதரித்தார்கள். அவர் நமது நிமித்தமாக மிகவும் எளிய வாழ்க்கை நடத்தவும், வறுமைப்பட்டவர்கள் சிறுமைப்பட்டவர் நடுவில் வசிக்கவும், தொண்டு புரியவும் வந்தார். தாம் நன்மை செய்யும்படி வந்த ஜனங்கள் நடுவில் போக்கு வரத்தாய் இருந்தார். அவர்கள் அவரை இன்னார் என்று அறிந்து கொள்ளவில்லை. அவரைக் கனம் பண்ணவுமில்லை.

அவர் எப்போதும் பொறுமையும் முகமலர்ச்சியுமுள்ளவராய் இருந்தார். சிறுமைப்பட்டவர்கள் அவரை உயிரும் சமாதானமும் கொண்டு வந்த உத்தமர் என்று வாழ்த்தினார்கள். ஆண்கள், பெண்கள், குழந்தைகள், இளைஞர்கள் அனைவருக்கும் தேவையானவைகளை அவர் உணர்ந்து, "என்னிடத்தில் வாருங்கள்" என்று அழைத்தார்.

இயேசு தொண்டு புரிந்து வந்த காலத்தில் போதிப்பதைக் காட்டிலும் மிகவும் அதிகமான நேரத்தை நோயாளிகளுக்கு ஆரோக்கியம் அளிப்பதில் செலவு செய்தார். அவர் செய்த அற்புதங்கள், "நான் அழிக்கிறதற்காக அல்ல, காப்பாற்றுகிறதற்காக வந்தேன்" என்னும் அவர் வார்த்தைகளின் உண்மைக்குச் சான்றாக விளங்கின. அவர் எங்கே போனாலும், அவர் அருட்செய்தி அவருக்கு முன்னே போயிற்று. அவர் எங்கே பிரயாணம் செய்தாலும், அவரது அருளுக்கு இலக்கானவர்கள் ஆரோக்கியத்தில் மகிழ்ந்து, தாங்கள் புதிதாய்க் கண்டுபிடித்த சக்தியின் இயல்பைப் பரிசோதனை செய்து கொண்டிருந்தார்கள். அவர்களைச் சுற்றிலும் ஏராளமான ஜனங்கள் கூட்டம் கூட்டமாய் நின்று, ஆண்டவர் தங்களுக்குச் செய்த அற்புதத்தைக் குறித்து தங்கள் வாயினால் அவர்கள் சொல்லக் கேட்டார்கள். அவர்களில் அநேகர் முதன் முதல் கேட்ட குரல் அவரது திருக்குரலே. அவர்கள் முதன் முதல் உச்சரித்த மொழி அவரது திருநாமமே. அவர்கள் முதன் முதல் கண்ட முகம் அவரது திரு முகமே. அப்படியிருக்க, அவர்கள் அவரை நேசியாமலும் துதியாமலும் இருந்தது எப்படி? அவர் பட்டணங்களையும் நகரங்களையும் கடந்து போன போது, உயிரும் மகிழ்ச்சியும் பாய்ந்தோடும் ஜீவப்பிரவாகமாக விளங்கினார்.

"கடற்கரையருகிலும் யோர்தானுக்கு அப்புறத்திலுமுள்ள செபுலோன் நாடும் நப்தலி நாடும் ஆகிய புறஜாதியாருடைய கலிலேயாவிலே, இருளில் இருக்கும் ஜனங்கள் பெரிய வெளிச்சத்தைக் கண்டார்கள். மரண இருளின் திசையிலிருக்கிறவர்களுக்கு வெளிச்சம் உதித்தது."

இரட்சா பெருமான் தமது ஆரோக்கிய சேவை ஒவ்வொன்றும் தெய்வத் தத்துவங்களை மனுஷர் மனத்திலும் ஆத்துமாவிலும் பதியச் செய்யும் ஏதுவாக இருக்கும்படி வைத்துக் கொண்டார்—இதுவே அவரது தொண்டின் நோக்கம். மக்கள் உள்ளம் தமது கிருபையின் சுவிசேஷத்தை ஏற்றுக்கொள்ள விரும்பும் வண்ணம் அவர்களுக்குப் பூலோக நன்மைகளை அளித்தார்.

கிறிஸ்து யூத ஜாதியின் போதகர்கள் நடுவில் மகோன்னத ஸ்தானம் வகித்திருக்கலாம். என்றாலும், அவரோ தமது சுவிசேஷத்தை எளியவர்களுக்கே சொல்ல விரும்பினார். பெரும்பாதைகளிலும் சிறு சந்துக்களிலும் உள்ளவர்கள் சத்திய வசனத்தைக் கேட்கத் தக்கதாக, இடம் விட்டு இடம் போய்க் கொண்டே இருந்தார். கடலோரத்திலும், மலைச்சாரலிலும், நகர வீதிகளிலும், ஜெப ஆலயத்திலும் வேதத்தை விரித்துரைக்கும் அவரது குரல் ஒலித்துக் கொண்டிருந்-

தது. அடிக்கடி தேவாலயப் பிராகாரத்தில் புறஜாதியார் தமது திருவாக்கைக் கேட்கும்படி போதித்துக் கொண்டிருந்தார்.

கிறிஸ்துவின் உபதேசம் வேதபாரகர் பரிசேயர் என்பவர்கள் வேதத்தை விரித்துரைக்கும் வகையாக இராமல், ஜனங்களின் கவனத்தை மிகவும் கவர்ந்து இழுத்துக் கொள்ளும் வகையாக இருந்தது. யூத குருக்கள் பாரம்பரியத்தையும், மனித கற்பனையையும், அவர்கள் சிந்தனையையும் தங்கள் உபதேசத்திற்கு ஆதாரமாக வைத்திருந்தார்கள். பெரும்பாலும் மனிதர்கள் வேதத்தைக் குறித்துப் போதித்திருந்ததையும் எழுதியிருந்ததையும் வேதத்தின் ஸ்தானத்தில் தானே வைத்துவிட்டார்கள். கிறிஸ்து செய்த போதனையின் பொருளோ முழுவதும் வேதம் தான். தம்மிடத்தில் கேள்வி கேட்டவர்களிடம், "எழுதியிருக்கிறது." "வேதம் சொல்லுகிறது என்ன?" "என்ன வாசித்திருக்கிறாய்?" என்று இவ்வாறு தெளிவாகப் பேசினார். நண்பனிடத்திலோ, பகைவனிடத்திலோ, யாரிடத்தில் சிரத்தை தோன்றினாலும், அவருக்கு வேத வாக்கியத்தை எடுத்துக் காட்டினார். சுவிசேஷம் என்னும் நற்செய்தியை தெளிவோடும் வல்லமையோடும் பிரசித்தம் பண்ணினார். அவர் திருவாக்கினால் முற்பிதாக்கள் தீர்க்கதரிசிகள் முதலானோர் செய்த போதனைகள் மிகவும் விளக்கம் அடைந்தன. வேதம் மனிதர்களுக்கு புதிய வெளிப்பாடு ஆயிற்று. அவரிடம் போதனை கேட்டவர்கள் முன் ஒருபோதும் கடவுள் திருவாக்கில் அவ்வளவு ஆழமான கருத்துக் கண்டதில்லை.

கிறிஸ்து போன்ற நற்செய்தியாளர் ஒருபோதும் இருந்திலர். அவர் பரலோகத்தின் மகத்துவமாக விளங்கியவர். ஆனாலும், தம்மைத் தாழ்த்தினார். மனிதர்களை அவர்கள் இருக்கிற நிலைமையில் சந்திக்கும்படி மனித சுபாவத்தை எடுத்துக் கொண்டார். உடன்படிக்கையின் தூதன் ஆகிய கிறிஸ்து எளியவர்க்கும் வலியவர்க்கும், அடிமைகளுக்கும் சுயாதீனர்களுக்கும், எல்லா ஜனங்களுக்கும் இரக்ஷணிய சுவிசேஷத்தைக் கொண்டு வந்தார். அவர் மகா வைத்தியர் என்னும் புகழ் பாலஸ்தீன நாடு முழுவதும் பரவினது. நோயாளிகள் அவரிடம் உதவி தேடும்படி அவர் போகிற இடங்களுக்கு வந்தார்கள். இன்னும் பலர் அவரது திருவாக்கைக் கேட்கவும், அவரது திருக்கையினால் தீண்டப் பெறவும் ஆவலோடு வந்தார்கள். இங்ஙனம், மகிமையின் இராஜா இழிவான மானுடக் கோலம் பூண்டு, நகரங்கள் தோறும், பட்டணங்கள் தோறும் அலைந்து திரிந்தார்.

அவர் யூத ஜாதியின் வருஷாந்தர மகோற்சவங்களுக்குப் போய், வெளிப்படையான சடங்கு சாஸ்திரங்களில் மூழ்கிப் போயிருந்த ஏராளமான ஜனங்களுக்குப் பரலோக காரியங்களை எடுத்துரைத்து,

நித்திய வாழ்வை அவர்கள் கண் முன் கொண்டு வந்தார். ஞானக் களஞ்சியத்திலிருந்து பொக்கிஷங்களைக் கொண்டு வந்து யாவருக்கும் வழங்கினார். அவர்களுக்கு மிகவும் விளங்கக் கூடிய நடையில் பேசினார். தமக்கே சிறப்பாக உரிய முறைகளால், துக்கத்திலும் வருத்தத்திலும் அகப்பட்டவர்களுக்கு உதவி புரிந்தார். பாவ நோய் கொண்ட ஆத்துமாக்கள் மேல் அன்பும் அருளும் ஆசாரமும் கொண்டு, அவர்களுக்கு ஆரோக்கியமும் பலமும் அளித்துத் தொண்டியற்றினார்.

அந்த ஞான குருபரர் ஜனங்களுக்குச் சர்வசாதாரணமான சகவாச வழிகள் வாயிலாய் அவர்களை அணுக வகை தேடினார். அவர் உண்மையை எடுத்துக் காட்டின முறையானது அவரிடம் போதனை கேட்டவர்கள் பின்பு எக்காலமும் பயபக்தியோடு நினைத்துப் பரவசமாகி மகிழத்தக்கதாக இருந்தது. தங்களுடைய நலன்களையும் சந்தோஷத்தையும் அவர் முற்றிலும் தம்முடையவைகளாவே எண்ணினார் என்று அவர்கள் உணரக் கூடிய வண்ணம் அவர் போதனை செய்தார். அவர்கள் பரவசமடைந்து மயங்கும் வண்ணம் அவரது போதனை அவ்வளவு நேர்முகமாகவும், அவரது திருஷ்டாந்தங்கள் அவ்வளவு பொருத்தமாகவும், அவரது திருவாய் மொழிகள் அவ்வளவு அநுதாபமாகவும், அவ்வளவு ஊக்கம் அளிப்பனவாகவும் இருந்தன. எளிமையும் சிரத்தையுமான முறையில் அவர் எளியோர்க்குச் செய்த போதனையின் ஒவ்வொரு மொழியும் தூய்மையுற்றுத் துலங்கியது.

அவர் எவ்வளவோ அரும்பாடு பட்டார்! நாள்தோறும் வறுமையும் துக்கமும் நிறைந்த எளிய குடிசைகளில் புகுந்து, கதியற்றவர்களுக்கு நம்பிக்கையும், துன்புற்றவர்களுக்குச் சமாதானமும் சொல்லி வந்தார். கருணையும், தயவும், இரக்கமும் பொருந்திய உள்ளமுடையவராய், விழுந்தவர்களைக் கை தூக்கி, துயரப்பட்டவர்களுக்கு ஆறுதல் கூறினார். அவர் எங்கே போனாரோ அங்கே ஆக்கம் கொண்டு போனார்.

இயேசு வறியவர்களுக்குத் தொண்டு செய்த போதே பணக்காரரை அணுகும் வழிகளைக் குறித்தும் ஆராய்ந்து பார்த்தார். கல்வியும் செல்வமும் நிறைந்த பரிசேயர், யூத பிரபுக்கள், ரோமை அதிகாரிகள் முதலானோருடன் பழக்கம் வைத்தார். அவர்கள் உள்ளத்தைக் கவர்ந்து, அவர்களுக்கு அழியாத செல்வத்தைக் காட்டும் பொருட்டு, அவர்கள் அனுப்பிய அழைப்பை ஏற்றுக்கொண்டு, அவர்கள் செய்த விருந்துகளுக்குப் போய், அவர்களுக்குப் பிரீதியான தொழில் துறைகள் எவையெனக் கண்டறிந்தார்.

எச். பி. பாட்

அவர் தமது சுவிசேஷத்தை எளியவர்களுக்கே சொல்ல விரும்பினார்.

மக்கள் பரலோகத்திலிருந்து வரும் பலத்தை அடைந்து, மாசற்ற வாழ்க்கை நடத்தக் கூடுமென்று காட்டவே கிறிஸ்து பூலோகத்துக்கு எழுந்தருளினார். மக்கள் அவசர நிலைமைகளில் இருக்கும் பொழுது, தளராத பொறுமையும் அநுதாபமும் உதவியும் உடையவராய், அவர்களைச் சந்தித்தார். ஆத்துமாக்களை மென்மையான அருட் பரிசத்தினால் தீண்டி, பகையை அன்பாகவும், அவநம்பிக்கையை நம்பிக்கையாகவும் மாற்றி, ஆத்திரத்தையும் ஐயத்தையும் போக்கினார்.

தமக்குப் பிரியமுள்ளவர் எவரோ, அவரை நோக்கி, "என்னைப் பின்பற்றி வா" என்பார். அவர் உடனே எழுந்து அவரைப் பின்பற்றிப் போவார். உலக மயக்கமும் தியக்கமும் எல்லாம் பறந்தோடிப் போகும். அவரது குரலொலி கேட்ட மாத்திரத்தில், மக்கள் உள்ளத்திலிருந்து பேராசையும் அதிகாரப் பிரியமும் எல்லாம் அலறியோடும். அவர்கள் எழுந்து எல்லாச் சிறையும் நீங்கி அவரைப் பின்பற்றிச் செல்வார்கள்.

சகோதர சிநேகம்

கிறிஸ்து நிற வேறுபாடோ, சாதி வேறுபாடோ, சமய வேறுபாடோ, நிலைமை வேறுபாடோ எதையும் ஒப்புக்கொள்ளவில்லை.

வேதபாரகர் பரிசேயர் என்பவர்கள் பரலோக வரங்களைத் தங்கள் சொந்த நாட்டிற்கும், சொந்த சாதிக்கும் மட்டும் பயன்படுத்தவும், உலகத்தில் தெய்வ குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மற்றவர்களையெல்லாம் ஒதுக்கித் தள்ளவும் விரும்பினர். கிறிஸ்துவோ பிரிவினை என்னும் சுவர்களையெல்லாம் தகர்த்துப் போட வந்தவர். அவர் தமது இரக்கம் அன்பு என்னும் வரங்கள் எல்லாம், காற்று, ஒளி, மழை இவைகளைப் போல யாவருக்கும் பொது என்று காட்ட வந்தவர்.

கிறிஸ்து வாழ்க்கையினால் ஒரு சமயம் நிறுவப்பட்டுள்ளது. அதில் சாதி பேதம் கிடையாது. அது யூதர், புறஜாதியார், அடிமைகள், சுயாதீனர் அனைவரையும் கடவுள் முன்பு பொதுவான சகோதரத்துவத்தினால் இணைக்கின்றது. தமது போக்குவரத்தை எந்த வகையான இராஜ தந்திரத்தோடும் சம்பந்தப்படுத்திக் கொள்ளவில்லை. அவர் அயலாருக்கும், அந்நியருக்கும், நண்பருக்கும், பகைவருக்கும் வேறுபாடு காட்டவில்லை. அவர் உள்ளத்திற்கு உகந்தது எல்லாம் ஜீவ தண்ணீர் மீது தாகங் கொண்டிருக்கும் ஆத்துமா ஒன்றே.

அவர் மனிதர் எவரையும் உதவாதவர் என்று அலட்சியம் செய்யவில்லை. ஆகையால் எந்த ஆத்துமாவுக்கும் ஆரோக்கிய பரிகாரம் அளிக்க வகை தேடினார். எந்தக் கூட்டத்தில் இருந்தாலும், அங்குள்ள சமய சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ற நீதியைப் போதித்தார். மக்கள் தங்கள் உடன்மக்களிடம் காட்டிய அலட்சியத்தினாலும், அவமானத்தினாலும், அவர்களுக்குத் தமது தெய்வத் தன்மையுள்ள மானுட அநுதாபம் தேவை என்பதையே அதிகமாக உணர்ந்தார். மகா முரடர்களும் மூடர்களும் தானும் தேவ புத்திரர் ஆகத்தக்க குணநிசயத்தை அடைந்து, குற்றமில்லாதவர்களும் தீங்கற்றவர்களுமாய் நடந்துகொள்ளக் கூடும் என்னும் நிச்சயத்தை அவர்களுக்கு உண்டாக்கி, அவர்களுக்கு ஊக்கமும் நம்பிக்கையும் அளிக்க வகை தேடினார்.

பிசாசின் அதிகாரத்திற்குள் அகப்பட்டு அலைந்து திரிகிறவர்களையும், அவன் கண்ணியை அறுத்து வெளியேற ஆற்றல் அற்றவர்களையும் அடிக்கடி சந்தித்தார். அந்த நிலைமையில் தைரியமிழந்து, நோய் கொண்டு, சோதிக்கப்பட்டு தவறி விழுந்தவர்களிடம், அவர்களுக்குத் தேவையானதும், அவர்களுக்கு எளிதாக விளங்கக் கூடியதும், கருணையும் அன்பும் கலந்ததுமாகிய இனிய சொற்கள் வழங்கினார். ஆத்தும சத்துருவுடன் கை கலந்து போர் செய்து கொண்டிருந்த பிறரையும் கண்டார். தேவதூதர்கள் அவர்கள் பக்கத்தில் இருந்து, அவர்களுக்கு வெற்றியளிப்பது நிச்சயமாகையால், அவர்கள்

விடாமுயற்சி செய்து அவனை வெல்ல வேண்டுமென்று அவர்களை ஊக்கப்படுத்தினர்.

ஆயக்காரர் என்பவர்களுக்குக் கண்ணியமுள்ள விருந்தினராகப் போய், அவர்கள் பந்தியில் அமர்ந்தார். அந்த அநுதாபத்தினாலும், சமுதாய தயவினாலும், மானிட வர்க்கத்தின் கௌரவத்தை அங்கீகாரம் செய்வதாகக் காட்டினர். மக்கள் அவருடைய அந்தரங்க நட்புக்குப் பாத்திரராக இருக்க ஆவல் கொண்டனர். அவர்கள் உள்ளத்தில் அவர் திருவாக்குகள் ஆசீர்வாதமுள்ள உயிர் தரும் ஆற்றலுடன் விழுந்தன. சமுதாயத்தில் விலக்கப்பட்டிருந்த இந்த ஆயக்காரர் என்போருக்குப் புத்துயிர் உண்டாகிப் புதிய வாழ்க்கைக்கு வழி திறந்தது.

அவர் யூதராக இருந்தும், தமது சாதியின் பரிசேய வழக்கங்களை அகற்றிவிட்டு, சமாரியர் என்பவர்களிடம் தாராளமாகக் கலந்து கொண்டார். பரிசேயருக்குச் சமாரியரிடம் துவேஷம் இருந்த போதிலும், அவர் அலட்சியம் செய்யப்பட்ட இந்த ஜனங்களின் உபசாரத்தை ஏற்றுக்கொண்டார். அவர்கள் இல்லத்தில் அவர்களோடு படுத்துறங்கினர். அவர்கள் பந்தியில் அவர்களோடு உட்கார்ந்தார். அவர்கள் கையினால் பாகம் பண்ணிப் பரிமாறிய உணவை உண்டார். அவர்களை மகா மரியாதையாகவும் அன்பாகவும் நடத்தினர். இவ்வாறு, மானுட அநுதாபமாகிய பாசத்தினால், அவர்கள் உள்ளத்தைத் தம்மிடம் இழுத்தார். அவரது தெய்வ கிருபை யூதர்கள் புறக்கணித்த இரக்ஷணியத்தை அவர்களுக்குக் கொண்டு வந்தது.

தனித் தொண்டு

கிறிஸ்து இரக்ஷணிய சுவிசேஷத்தைப் பிரசித்தப்படுத்துவதற்குத் தமக்குக் கிடைத்த எந்தத் தருணத்தையும் அசட்டை செய்ததில்லை. சமாரிய ஸ்திரீ ஒருத்தியிடம் அவர் பேசிய அற்புத மொழிகளைக் கவனிப்போம். அந்த ஸ்திரீ தண்ணீர் எடுக்க வந்த யாக்கோபு கிணற்றண்டை அவர் உட்கார்ந்திருந்தார். அவர் அவளிடம் ஓர் உபகாரம் வேண்டியது அவளுக்கு ஆச்சரியமாயிருந்தது. "தாகத்துக்குத் தண்ணீர் கொடு" என்று கேட்டார். அவருக்கு உள்ளபடியே குளிர்ந்த நீர் தேவையாயிருந்தது. அன்றியும், அதன் மூலமாய் அவளுக்கு ஜீவ தண்ணீர் கிடைக்கும் வழியைத் திறக்க விரும்பினர்.

"நீர் யூதனாக இருக்க, சமாரிய ஸ்திரீயாகிய என்னிடம் தாகத்துக்குத் தண்ணீர் கேட்பது எப்படி? யூதர்கள் சமாரியரிடம் சம்பந்தம் வைத்துக்கொள்ளமாட்டார்களே" என்று அவள் கேட்டாள். அதற்கு இயேசு கூறியதாவது:—"நீ கடவுள் கொடுக்கும் தானப் பொருள் இன்னதென்று அறிந்திருந்தாலும், தாகத்துக்குத் தண்ணீர்

கொடு என்று உன்னிடம் கேட்கிறவர் இன்னார் என்று அறிந்திருந்தாலும், நீயே அவரிடம் தண்ணீர் கேட்டிருக்கலாம்; அவர் உனக்கு ஜீவ தண்ணீர் கொடுத்திருக்கலாம். இந்தத் தண்ணீரைக் குடிக்கிறவனுக்கு மறுபடியும் தாகமுண்டாகும். நான் கொடுக்கும் தண்ணீரைக் குடிக்கிறவனுக்கோ ஒருகாலும் தாகமுண்டாகாது. நான் அவனுக்குக் கொடுக்கும் தண்ணீர் அவனுக்குள்ளே கிணறாகி நிலைத்திருந்து, நித்தியகாலமாக நித்திய ஜீவன் சுரந்து கொண்டிருக்கும்.''

இந்தப் பெண்மகள் ஒருத்தியிடம் கிறிஸ்து எவ்வளவு சிரத்தை காட்டியிருக்கிறார்! அவர் வார்த்தைகள் எவ்வளவு சிரத்தையும் சாதுரியமுமாக இருக்கின்றன! அந்தப் பெண் இந்த வார்த்தைகளைக் கேட்டவுடன், தன் குடத்தை அங்கே தானே வைத்துவிட்டு, ஊருக்குள்ளே ஓடிப் போய், தன் நண்பர்களை விளித்து, "நீங்கள் வந்து பாருங்கள். நான் செய்த காரியங்கள் எல்லாவற்றையும் ஒரு மனுஷன் எனக்குச் சொன்னார். அவர் கிறிஸ்துவாக இருக்கமாட்டாரோ?'' என்று கூறினாள். அப்புறம் அந்த ஊரில் சமாரியர் அநேகர் அவர் மேல் விசுவாசம் கொண்டார்கள். இந்த வார்த்தைகளின் செல்வாக்கு அக்கால முதல் இக் காலம் வரைக்கும், இத்தனை ஆண்டுகளாய், எத்தனை ஆத்துமாக்கள் உய்வடைய் உதவியாயிருந்திருக்கும் என்பதை மதிக்க வல்லவர் யார்?

ஆத்ம ஆரோக்கியம்

கிறிஸ்துவின் உதவிக்காகப் போனவர்கள் பலர் தங்களுக்குத் தாங்களே நோய் வருவித்துக் கொண்டவர்கள். ஆனாலும் அவர் அவர்களுக்கு ஆரோக்கியம் அளிக்க மறுக்கவில்லை. அவரிடத்திலிருந்து வல்லமை புறப்பட்டு இந்த ஆத்துமாக்களிடம் சென்றபோது, அவர்கள் தங்கள் பாவத்தைக் குறித்து உணர்ச்சி அடைந்து, சரீரப் பிணி மட்டுமேயன்றி ஆத்ம நோயும் நீங்கி ஆரோக்கியம் அடைந்தார்கள்.

இவர்களில் கப்பர்நகூம் ஊரானாகிய திமிர்வாத ரோகி ஒருவன். குஷ்டரோகி போலவே இந்தத் திமிர்வாத ரோகியும் தான் குணமடையக் கூடும் என்ற நம்பிக்கை எல்லாம் இழந்தவன். அவன் ரோகம் பாவ வாழ்க்கையின் பலனாக வந்தது. அவன் நோவானது நீங்காத வியாகுலத்தினால் கசப்பு அடைந்தது. அவன் பரிசேயரையும் வைத்தியர்களையும் ரோக நிவாரணம் செய்யும்படி கேட்டும் பயன் இல்லாமல் போயிற்று. அவர்கள் அது தீராத நோய் என்று சொல்லி, அவன் பாவி என்று சபித்து, அவன் கடவுள் கோபத்தினால் மாண்டு போவான் என்று தீர்மானித்து விட்டார்கள்.

திமிர்வாத ரோகி அவநம்பிக்கையில் அமிழ்ந்திருந்தான். அப்போது இயேசு செய்து வரும் திருத்தொண்டுகளைக் குறித்துக் கேள்விப்பட்டான். அவனைப் போலவே பாவிகளும் உதவியற்றவர்களுமாக இருந்தவர்கள் ஆரோக்கியம் பெற்றிருந்தார்கள். ஆகையால், தன்னை அவரிடம் கொண்டு போகும் பட்சத்தில், தனக்கு ஆரோக்கியம் கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கை அவனுக்கு உண்டாயிற்று. ஆனால் தனக்கு நோய் வந்த காரணத்தை நினைத்த போதோ, அந்த நம்பிக்கை மறைந்தது. என்றாலும் தனக்கு ஆரோக்கியம் கிடைத்தாலும் கிடைக்கலாமே என்ற எண்ணத்தை அவனால் விட்டுவிட முடியவில்லை.

பாவமாகிய சுமை நீங்க வேண்டுமென்பது அவன் பெரு விருப்பு. இயேசுவைத் தரிசிக்கவும், பாவ மன்னிப்பின் நிச்சயத்தை அடையவும், பரலோக சமாதானம் பெறவும் ஆவல் கொண்டான். அப்புறம் கடவுள் திருவுள்ளம் எப்படியோ அப்படியே இருந்தாலும் இறந்தாலும் அவனுக்குத் திருப்தி தான்.

பின்பு ஒரு நிமிஷமும் வீணாக்க விரும்பவில்லை. கெட்டுப் போன அவன் உடம்பில் மரண சின்னங்கள் தோன்றின. தன்னை

இரட்சா பெருமானிடம் சுமந்து கொண்டு போகும்படி தன் நண்பரை வேண்டினன். அவர்களும் உவகையுடன் உடன்பட்டனர். ஆகிலும், குருநாதர் இருந்த வீட்டின் உள்ளும் புறம்பும் சுற்றிலும் எண்ணிறந்த ஜனங்கள் கூடி மிகவும் நெருக்கமாக இருந்தமையால், நோயாளியும் அவன் நண்பர்களும் அவரண்டை போவது அசாத்தியமாக இருந்தது. அவர் குரலைக் கேட்கும் அளவுதானும் கிட்ட நெருங்க முடியாமல் போயிற்று. பெருமான், பேதுரு என்பவர் இல்லத்தில் போதனை செய்து கொண்டிருந்தார். அவருடைய சீஷர்கள் தங்கள் வழக்கப்படி அவர் பக்கத்தில் அமர்ந்திருந்தார்கள். கலிலேயா, யூதேயா நாடுகளின் கிராமங்களிலும், எருசலேம் நகரத்திலுமிருந்து வந்திருந்த பரிசேயரும், நியாய சாஸ்திரிகளும் அங்கே இருந்தனர். இவர்களில் அநேகர் இயேசுவின் மீது குற்றம் கண்டுபிடிக்க வகை தேடும்படி வந்த உளவாளிகள். இவர்களுக்கு அப்புறம் சூழ்ந்த நின்ற மகா பெரிய ஜனக் கூட்டத்தில், அவரை ஆவலோடும் பக்திவிநயத்தோடும் பார்க்க வந்தவர் பலர்; வேடிக்கை காண வந்தவர் பலர்; ஒன்றும் நம்பாத அவிசுவாசிகள் பலர். பற்பல சாதிகளையும் சமுதாய வகுப்புகளிலும் இருந்து பலர் அங்கே வந்திருந்தார்கள். "அப்பொழுது பிணியாளிகளைக் குணமாக்கத்தக்கதாக தேவ வல்லமை விளங்கிற்று." ஜீவ·ஆவி அந்தக் கூட்டத்தின் மேல் வந்து அசைவாடி நின்றது. பரிசேயரும் நியாய சாஸ்திரிகளும் அதன் பிரசன்னத்தை உணர்ந்திலர். தங்களுக்கு ஏதேனும் அவசியம் என்னும் உணர்ச்சி அவர்களுக்கு உண்டாகவில்லை. ஆரோக்கியமும் அவர்களுக்காக இருக்கவில்லை. "அவர் பசியுள்ளவர்களை நன்மைகளால் நிரப்பி, ஐசுவரியமுள்ளவர்களை வெறுமையாய் அனுப்பிவிட்டார்."

திமிர்வாத ரோகியைச் சுமந்து கொண்டு வந்தவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் கூட்டத்திற்குள் புகுந்து செல்ல முயன்றனர். ஆகிலும் அவர்களால் முடியவில்லை. நோயாளி சொல்லி முடியாத துயரத்துடன் தன்னைச் சுற்றிலும் பார்த்தான். நெடுங் காலம் வாஞ்சையோடு எதிர்பார்த்த சகாயம் கிட்ட இருக்கும் போது, அவன் நம்பிக்கை தளர்ந்து போகுமோ? அவன் சொல்லிய ஆலோசனையின்படியே, அவன் நண்பர்கள் அவனை வீட்டின் மேல்மாடிக்குக் கொண்டு போய், கூரையைப் பிரித்து, அதன் வழியாய் அவனை கிறிஸ்துவின் பாதத்தில் இறக்கி வைத்தனர்.

போதனை தடைபட்டது. இரட்சா பெருமான் துக்கம் நிறைந்த அவன் முகத்தை நோக்கினார். பரிதவித்துக் கெஞ்சும் அவன் கண்கள் இமைகொட்டாமல் தம்மை நோக்குவதைக் கண்டார். பாரஞ்

சுமந்து தவிக்கும் அந்த ஆத்துமாவின் வாஞ்சையை நன்றாக அறிந்தார். அவன் தன் வீட்டில் இருக்கும்பொழுதே அவன் மனச்சாட்சிக்கு அவன் குற்றத்தை உணர்த்தியவர் அவரே. அவன் தன் பாவங்களை விட்டு மனந்திரும்பி, ஆரோக்கியம் அடைவதற்கு அவர் வல்லமையில் நம்பிக்கை வைத்த போது, அவரது கிருபை அவன் இருதயத்தை ஆசீர்வதித்தது. அவர் ஒருவரே பாவிக்கு உதவி செய்ய வல்லவர் என்று அவனுக்கு முதன் முதல் தோன்றிய அற்ப விசுவாசம் உறுதியான நம்பிக்கையாக வளருவதைப் பார்த்திருந்தார். அவன் தமது சந்நிதானத்திற்கு வருவதற்காகச் செய்த ஒவ்வொரு முயற்சியினாலும் அந்த நம்பிக்கை வர வரப் பலப்படுவதையும் அவர் தெரிந்து கொண்டிருந்தார். அந்த நோயாளியைத் தம்மிடம் இழுத்துக் கொண்டவர் அவரே. இப்பொழுது செவிக்கு இன்பமயமான இன்னிசைக் குரலில் அவனை நோக்கி, "மகனே, தைரியமாக இரு. உன் பாவங்கள் உனக்கு மன்னிக்கப்பட்டது" என்று திருவாய் மலர்ந்தருளினார்.

குற்றமாகிய பெருஞ் சுமை அந்த நோயாளியின் ஆத்துமாவிலிருந்து கீழே உருண்டு விழுந்தது. அவனுக்குச் சந்தேகமே இல்லை. கிறிஸ்து திருவாய் மொழிகள் மக்கள் உள்ளத்தை ஊடுருவிப் பார்க்கும் அவரது ஆற்றலைத் தெரிவிக்கின்றன. பாவங்களை மன்னிக்க அவருக்கு அதிகாரம் உண்டென்பதை மறுக்க வல்லவர் யார்? அவநம்பிக்கைக்குப் பதிலாக நம்பிக்கை பிறந்தது. துன்பத்திற்குப் பதிலாக இன்பம் தோன்றிற்று. உடல் நோவு ஓடிப்போயிற்று. உயிர் முற்றிலும் மாறி விட்டது. அளவு கடந்த மகிழ்ச்சியால் பேச இயலாமல் சமாதானம் நிறைந்த அமைதியில் அமிழ்ந்து கிடந்தான்.

இந்த அற்புத நிகழ்ச்சி நடைபெறும் பொழுது அநேகர் அதன் அம்சம் ஒவ்வொன்றையும் மூச்சு விடாமல் கவனிக்கலாயினர். கிறிஸ்துவின் திருவாய் மொழி தங்களையும் அவர் பக்கம் அழைப்பதாகப் பலர் உணர்ச்சி கொண்டனர். அவர்கள் பாவத்தினால் ஆத்ம நோய் கொண்டவர்கள் அல்லவோ? அவர்கள் இந்தப் பெருஞ் சுமைக்கு நீங்கலாகும்படி கவலைகொள்ள மாட்டார்களோ?

இந்த நிலைமையில் பரிசேயர் தங்களுக்கு ஜனங்களிடமுள்ள செல்வாக்கு ஒழிந்து போகுமே என்று அஞ்சியவர்களாய், தங்கள் உள்ளத்தில், "இவன் தேவதூஷணம் செய்கின்றான். கடவுள் ஒருவர் தவிர, பாவங்களை மன்னிக்க வல்லவர் யார்?" என்று சொல்லிக் கொண்டார்கள்.

அவர் தமது கண்களை அவர்களுக்கு நேரே திருப்பினார். அவர்கள் தலைகவிழ்ந்து பின்வாங்கினார்கள். அப்போது அவர், "நீங்கள்

உங்கள் இருதயங்களில் பொல்லாதவைகளைச் சிந்திக்கிறதென்ன? உன் பாவங்கள் மன்னிக்கப்பட்டது என்று சொல்வதோ, எழுந்து நடவென்று சொல்வதோ, எது எளிது? பூமியிலே பாவங்களை மன்னிக்க மனுஷகுமாரனுக்கு அதிகாரம் உண்டென்பதை நீங்கள் அறிய வேண்டும்" என்று சொல்லி, திமிர்வாதக்காரனை நோக்கி, "நீ எழுந்து, உன் படுக்கையை எடுத்துக் கொண்டு, உன் வீட்டுக்குப் போ" என்றார்.

அப்போது படுக்கையில் வைத்து இயேசுவினிடம் தூக்கிக் கொண்டு வந்த மனுஷன் இளமையின் நெகிழ்ச்சியோடும் பலத்தோடும் குதித்தெழுந்தான். "உடனே அவன் எழுந்து தன் படுக்கையை எடுத்துக் கொண்டு, எல்லாருக்கும் முன்பாகப் போனான். அப்பொழுது எல்லாரும் ஆச்சரியப்பட்டு, நாம் ஒருகாலும் இப்படிக் கண்டதில்லையென்று சொல்லி, கடவுளை மகிமைப்படுத்தினார்கள்."

கெட்டழிந்து போன உடம்புக்கு மறுபடியும் ஆரோக்கியம் அளிப்பதற்கு சிருஷ்டிக்கும் சக்தியே வேண்டியதாக இருந்தது. பூமியின் மண்ணிலிருந்து மனுஷனைச் சிருஷ்டித்து உயிர் கொடுப்பதற்காகப் பேசிய அதே குரல் தான் சாகப் போகிற திமிர்வாத ரோகிக்கும் உயிர் கொடுத்தது. உடம்புக்கு உயிர் கொடுத்த அதே வல்லமை உள்ளத்தையும் புதுப்பித்தது. சிருஷ்டிப்பின் காலத்திலே எவர் சொல்ல எல்லாம் உண்டாயிற்றோ, எவர் கட்டளையிட எல்லாம் நிலைநின்றதோ, அவரே அக்கிரமங்களிலும் பாவங்களிலும் மரித்துப் போன அந்த ஆத்துமாவிற்கு உயிர் உண்டாகக் கட்டளையிட்டார். உடம்பின் ஆரோக்கியம் உள்ளத்தைப் புதுப்பித்த வல்லமைக்குச் சான்று பகர்ந்தது. "பாவங்களை மன்னிக்க மனுஷகுமாரனுக்கு அதிகாரம் உண்டென்பதை யாவரும் அறியும்படிக்கு நீ எழுந்து நட" என்று கிறிஸ்து கட்டளையிட்டார்.

திமிர்வாத ரோகி சரீர ஆத்தும ஆரோக்கியத்தை கிறிஸ்துவிடம் அடைந்தான். அவன் தேகாரோக்கியத்தின் அருமையை உணருமுன் ஆத்துமாரோக்கியம் அடைவது அவசியமாயிருந்தது. உடற்பிணியை நீக்குமுன் உள்ளத்திற்குப் பரிகாரம் அளித்து ஆத்துமாவைப் பாவம் நீங்கச் சுத்திகரிக்க வேண்டும். இந்த நீதியை அலட்சியம் செய்யக் கூடாது. இக் காலத்திலும் உடற்பிணியினால் வருந்துகின்ற ஆயிரக் கணக்கான ஜனங்கள், அந்தத் திமிர்வாத ரோகியைப் போல, "உன் பாவங்கள் மன்னிக்கப்பட்டது" என்னும் நற்செய்தியைக் கேட்க ஆவலாக இருக்கின்றனர். பாவமாகிய சுமை அவர்களுக்கு ஆத்திரத்தையும் அதிருப்தியையும் தருவதன்றி, அவர்கள் நோய்களுக்கும் அஸ்திபாரமாக விளங்குகின்றது. அவர்கள் ஆத்தும

வைத்தியரிடம் வரும் வரைக்கும் பரிகாரம் கண்டுபிடிக்க முடியாது. அவர் ஒருவரே சமாதானம் அளிக்க வல்லவர். அச் சமாதானமே உள்ளத்திற்கு புத்துயிரையும் உடம்புக்கு ஆரோக்கியத்தையும் திரும்பத் தரும்.

திமிர்வாத ரோகி ஆரோக்கியம் அடைந்ததினால் ஜனங்களுக்கு உண்டான பலன் பரலோகம் திறந்து உன்னத மகிமை வெளிப்பட்டது போல் ஆயிற்று. அவன் குணமடைந்து ஜனக் கூட்டத்தைக் கடந்து சென்றான். ஒவ்வொரு அடி எடுத்து வைக்கும் போதும் கடவுளைத் துதித்தான். ஒரு மெல்லிய துரும்பை எடுத்துக் கொண்டு போவது போலப் படுக்கையைத் தூக்கிக் கொண்டு போனான். ஜனங்கள் அவனுக்கு வழிவிட்டு ஒதுங்கி நின்றனர். அச்சம் நிறைந்த முகத்துடன் அவனை உற்று நோக்கினர். "அதிசயமான காரியங்களை இன்று கண்டோம்" என்று மெதுவாகத் தங்களுக்குள்ளே சொல்லிக் கொண்டார்கள்.

திமிர்வாத ரோகி வீட்டுக்குத் திரும்பி வந்தவுடன் அங்கே பெரு மகிழ்ச்சி உண்டாயிற்று. சிறிது நேரத்திற்கு முன்னே அவர்கள் கண் காண அவனை மெதுவாகத் தூக்கிக் கொண்டு போன படுக்கையை அவன் தானே மிகவும் எளிதாக எடுத்துக் கொண்டு வந்தான். அவர்கள் ஆனந்தக் கண்ணீருடன் அவனைச் சூழ்ந்து கொண்டார்கள். தங்கள் கண்களை அவர்கள் நம்பவில்லை. இளமைப் பருவத்தின் பரிபூரண பூரிப்புடன் அவன் அவர்கள் முன் நின்றான். உயிரற்றுக் கிடந்த தோள்கள் உயிர்பெற்று விளங்கின. சுருங்கி நிறம் மாறிப் போன மேனி ஒளியும் திடமும் பெற்றது. தட்டுத் தடையின்றித் தாராளமாய் உறுதியாக அடி எடுத்து வைத்து விரைவாய் நடந்தான். அவன் முகத்தில் மகிழ்ச்சியும் நம்பிக்கையும் இலங்கின. பாவமும் துன்பமும் தங்கிய இடத்தில், பரிசுத்தமும் சமாதானமும் குடி கொண்டன. அந்த இல்லத்தில் களிப்பு நிறைந்த துதி தோத்திரங்கள் எழும்பின. இறைவன் நம்பிக்கையற்றவர்களுக்கு நம்பிக்கையும் பலமற்றவர்களுக்குப் பலமும் அளித்தருளிய தமது திருக்குமாரனால் ஏற்றம் அடைந்தார். அந்த மனிதனும் அவன் வீட்டாரும இயேசுவுக்குத் தங்கள் உயிரைக் கொடுக்க ஆயத்தமாக இருந்தார்கள். இருண்டு கிடந்த தங்கள் வீட்டுக்கு விளக்கு வைத்த அருளாளர் மேல் அவர்கள் கொண்ட நம்பிக்கையில் ஐயம் தோன்றவுமில்லை, பக்தி குன்றவுமில்லை.

எருசலேம் நகரத்தில், ஆட்டுச் சந்தைக்குப் பக்கத்தில், ஒரு குளம் இருந்தது. எபிரெய மொழியில் அதற்குப் பெதஸ்தா என்று

பெயர். அதில் ஐந்து மண்டபங்கள் உண்டு. இந்த மண்டபங்களி லெல்லாம் பலவீனர், குருடர், சப்பாணிகள், சூம்பின உறுப்புடைய வர்கள் முதலான பலவகை நோயாளிகள் பெருங் கூட்டமாய்க் கூடிக் கிடந்து, தண்ணீர் எப்பொழுது கலங்கும் என்று காத்துக் கொண் டிருப்பார்கள்.

சில வேளைகளில் அந்தக் குளத்தின் தண்ணீர் கலங்கும். அது அமானுஷீக சக்தியின் பலன் என்று பொதுவாய் யாவரும் நம்பினார் கள். தண்ணீர் கலங்கும் பொழுது எவன் முந்தி வந்து இறங்குவா னோ, அவன் என்ன நோயாளியாய் இருந்தாலும், ஆரோக்கியம் அடைவான் என்று நம்பினார்கள். நூற்றுக் கணக்கான நோயாளி கள் அந்த ஸ்தலத்திற்கு வந்தார்கள். தண்ணீர் கலங்கும் போது ஆண்களும், பெண்களும், பிள்ளைகளும், ஒருவருக்கொருவர் முந்தி, ஒருவரை யொருவர் நெருக்கி இடித்துத் தள்ளி மிதித்துக் கொண்டு ஓடி வருவார்கள். அநேகர் குளத்தண்டை போக முடியாது. போய்ச் சேர்ந்தவர்கள் பலர் அதன் கரையில் மாண்டனர். பிணி யாளிகளுக்குப் பகலிலே வெயிலுக்கும் இரவிலே குளிருக்கும் பாது காப்பாக இருக்கும்படி குளத்தைச் சுற்றிலும் குடிசைகள் போட் டிருந்தது. மண்டபங்களில் சிலர் இரவெல்லாம் காத்துக் கிடந்து, சுகம் கிடைக்குமென்னும் வீண் நம்பிக்கையோடு ஒவ்வொரு நாளும் குளக்கரைக்கு ஊர்ந்து போவார்கள்.

இயேசு எருசலேம் நகரத்துக்குப் போயிருந்தார். ஜெபத் தோடும் தியானத்தோடும் உலாவிக் கொண்டே அந்தக் குளத்துக்கு வந்து சேர்ந்தார். அங்கே நிர்ப்பாக்கியமுள்ள பிணியாளிகள் தாங் கள் குணமாகக் கூடுமென்று நம்பி வந்திருக்கிற அந்த ஒரே தருணத் திற்காகக் காத்துக் கிடப்பதைக் கண்டார். தமது ஆரோக்கிய சக்தி யை உபயோகித்து எல்லா நோயாளிகளையும் குணமாக்க விரும்பினார். அதுவோ ஓய்வுநாள். ஜனங்கள் ஆராதனை செய்வதற்காகத் தேவா லயத்திற்குப் போய்க் கொண்டிருந்தனர். அங்ஙனம் ஆரோக்கியம் அளிக்கும் செய்கையால், தமது திருத் தொண்டுக்கு முடிவு வரக் கூடிய வண்ணம் யூதர்களின் துவேஷம் அதிகரிக்குமென்று அறிந்தார்.

ஆனாலும், எல்லாரிலும் அதிக நிர்ப்பாக்கியமுள்ள ஒருவனைக் கண்டார். அவன் முப்பத்தெட்டு வருஷம் உதவியற்ற முடவனாக இருந்தவன். அவன் கொண்ட நோய் பெரும்பாலும் அவனது கெட்ட பழக்கங்களாலேயே வந்தது. அது கடவுள் தண்டனை என்று நினைத்தார்கள். அவன் நண்பர் எவரும் இல்லாமல், தன்னந் தனிமையாக, கடவுள் திருவருள் தனக்குக் கிடைப்பது அருமை என்று

எண்ணிக் கொண்டு, நிர்ப்பாக்கியமுள்ள நிலைமையில் நெடுங் காலம் கழித்தான். தண்ணீர் கலங்கும் என்று எதிர்பார்க்கும் தருணத்தில், அவன் உதவியற்ற நிலைமைக்காக அவன் மேல் இரக்கங் கொண்டவர்கள், அவனை மண்டபத்திற்குக் கொண்டு போவார்கள். ஆனாலும், நல்ல வாய்ப்பான தருணத்தில் அவனுக்கு உதவி செய்ய ஒருவரும் இரார். தண்ணீர் கலங்குவதைக் காண்பான். என்றாலும், குளக் கரையை விட்டு உள்ளே இறங்க ஒருபோதும் முடியாது. அவனிலும் அதிக பலமுடையவர்கள் அவனுக்கு முன் தண்ணீரில் குதித்து விடுவார்கள். அந்த எளிய உதவியற்ற நோயாளிக்கு அந்தத் தன்னலமுள்ள கூட்டத்துடன் போராட இயலாது. அந்த ஒரே காரியத்தில் அவனது விடாமுயற்சியும், அவன் கவலையும், தொடர்ச்சியான ஏமாற்றமும், அவனுக்கு மீதியாக இருந்த சிறிது பலத்தையும் அரித்துத் தின்று கொண்டிருந்தது.

அந்தப் பிணியாளி தன் படுக்கையில் கிடந்து, இடையிடையே தன் தலையைத் தூக்கிக் குளத்தை எட்டிப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். அப்போது கருணையும் அன்பும் நிறைந்த திருமுகம் ஒன்று அவன் படுக்கையண்டை தோன்றியது. அதன் திருவாயினின்றும், "சொஸ்தமாக வேண்டுமென்று விரும்புகிறாயா?" என்னும் திருவாக்குப் புறப்பட்டது. உடனே அவன் உள்ளத்தில் நம்பிக்கை பிறந்தது. தனக்கு ஏதோ ஒருவகையில் உதவி கிடைக்கும் என்று உணர்ந்தான். என்றாலும், அந்த நம்பிக்கையின் ஒளி விரைவில் மறைந்து போயிற்று. எத்தனையோ தடவை குளக்கரைக்குப் போக முயன்றும் பயன்படாமல் போனதையும், இனி தண்ணீர் கலக்கப்படும் வரையிலும் தான் உயிரோடிருப்பது சந்தேகம் என்பதையும் நினைத்தான். மிகவும் மனச்சோர்வுடன் முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டு, "ஆண்டவரே, தண்ணீர் கலங்கும் போது என்னைக் குளத்தில் கொண்டு போய் விடுகிறதற்கு ஒருவரும் இல்லை. நான் போகிறதற்குள்ளே வேறொருவன் எனக்கு முந்தி இறங்கி விடுகிறான்" என்றான்.

இயேசு அவனை நோக்கி, "எழுந்திரு. உன் படுக்கையை எடுத்துக் கொண்டு நட" என்று கட்டளையிட்டார். புதிய நம்பிக்கையுடன் அவன் அவரை உற்றுநோக்கினான். திருமுகத்தின் தோற்றமும், அவரது திருவாக்கின் குரலும், வித்தியாசமாக இருந்தன. அவர் சமுகத்திலிருந்து அன்பும் ஆற்றலும் பரிமளித்தன. முடவன் விசுவாசம் கிறிஸ்து திருவாக்கைப் பற்றிக் கொண்டது. எதிர் பேசாமல் அவர் சொன்னபடியே செய்யத் தொடங்கினான். அப்போது அவன் உடல் முழுவதும் அவன் கருத்துக்கு இசைந்தது.

நரம்பு, தசை அனைத்திலும் புத்துயிர் தோன்றிற்று. ஆரோக்கிய இயக்கம் உயிரற்ற உறுப்புக்களில் புகுந்தது. உடனே துள்ளிக் குதித்து எழுந்து தட்டுத் தடையின்றித் தாராளமாய் உறுதியாக அடி எடுத்து வைத்து நடந்தான். கடவுளைத் துதித்தான். புதிதாகக் கண்ட பலத்தினால் மகிழ்ச்சி அடைந்தான்.

இயேசு திமிர்வாத ரோகிக்கு எந்த வகையான தெய்வீக வுதவியும் செய்யப் போவதாக உறுதி கூறவில்லை. அந்த மனுஷன், "ஆண்டவரே, உமக்குச் சித்தமானால் எனக்கு ஆரோக்கியம தாரும், அப்போது நான் உமது வாக்குக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பேன்" என்று சொல்லியிருக்கலாம். இங்ஙனம் ஐயத்துடன் ஆலோசித்துக் கொண்டிருந்து, ஆரோக்கியம் பெறுவதற்குத் தனக்குக் கிடைத்த ஏக சந்தர்ப்பத்தை இழந்து போயிருக்கலாம். அவனோ, அவ்வாறு ஒன்றும் செய்யவில்லை. கிறிஸ்து திருவாக்கை நம்பி, தான் ஆரோக்கியம் அடைந்துவிட்டதாக எண்ணினான். தான் செய்யத்தக்க முயற்சியை உடனே செய்தான். கடவுள் அவனுக்குப் பலம் அளித்தார் அவன் நடந்துப் போகச் சித்தங் கொண்டான்; அவ்வண்ணமே நடந்து போனான். கிறிஸ்து கூறியவாறே செய்து, சம்பூரண ஆரோக்கியம் அடைந்தான்.

பாவத்தினால் நாம் தெய்வ ஜீவனை விட்டு பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறோம். நமது ஆத்துமா திமிர் கொண்டிருக்கின்றது. திமிர்வாத ரோகி நடக்கத் திராணியில்லாதிருந்தது போல, நாம் தூயவாழ்க்கை நடத்தத் திராணியில்லாதிருக்கின்றோம். அநேகர் தங்கள் உதவியற்ற நிலைமையை உள்ளவாறு உணர்ந்திருக்கிறார்கள். தங்களைக் கடவுளுடன் ஐக்கியப்படுத்தக் கூடிய ஞான ஜீவனை அடைய வாஞ்சை கொண்டிருக்கின்றார்கள். அதைப் பெற முயற்சியும் செய்கின்றார்கள். ஆயினும், பயன் இல்லை. ஆகையால் அதைரியம் அடைந்து, "நிர்ப்பந்தமான மனுஷன் நான்! இந்த மரண சரீரத்தினின்று யார் என்னை விடுதலையாக்குவார்?" என்று ஓலமிடுகின்றனர். இத்தன்மையுள்ள போராட்ட நிலைமையில் இருக்கின்றவர்கள் மேலே நோக்கிப் பார்க்க வேண்டும். இரக்ஷணியமூர்த்தி தமது இரத்தக் கிரயத்தால் மீட்கப்பட்டவர்களைக் குனிந்து நோக்கி, சொல்லி முடியாத கருணையும் இரக்கமும் உடையவராய் "குணமாக வேண்டுமென்று விரும்புகிறாயா?" என்று கேட்கின்றார். ஆரோக்கியமும் சமாதானமும் அடைந்து எழுந்து நடக்கும்படி கட்டளையிடுகின்றார். ஆரோக்கியம் அடைந்ததாக நமக்கு உணர்ச்சி உண்டாக நாம் காத்திருக்க வேண்டுவதில்லை. இரட்சகர் வார்த்தையை நம்ப வேண்டும். நமது சித்தத்தை அவர் பக்கம் ஒப்புவிக்க வேண்டும். அவருக்குத் தொண்டு

செய்ய சித்தமுள்ளவர்களாய், அவர் வாக்கின்படி நடந்தால், ஆரோக்கியம் அடைவோம். நமது கெட்ட பழக்கம் எதுவாயிருந்தாலும் சரி, நம்மை அடிமைப்படுத்தியிருக்கிற ஆசாபாசம் எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அது எவ்வளவு காலம் நமது ஆத்துமாவையும் சரீரத்தையும் சிறைப்படுத்தி வைத்திருந்தாலும் சரி, சற்குரு நாதர் நம்மை விடுவிக்க வாஞ்சையும் வல்லமையும் உடையவர். அக்கிரமங்களில் மரித்த நமது ஆத்துமாவுக்கு அவர் உயிர் அளிப்பார். பலவீனம், நிர்ப்பாக்கியம், பாவம் என்னும் சங்கிலிகளால் கட்டப்பட்டுச் சிறையில் இருக்கும் எந்த ஆத்துமாவையும் அவர் விடுவிப்பார்.

பாவம் ஆகிய உணர்ச்சி ஜீவன் ஆகிய ஊற்றில் நஞ்சைக் கலந்து விட்டது. ஆகிலும், கிறிஸ்து "நான் உன் பாவங்களைச் சுமப்பேன். நான் உனக்குச் சமாதானம் அளிப்பேன். நான் என் உதிரத்தினால் உன்னை விலைக்கு வாங்கியிருக்கிறேன். நீ என்னுடைய பொருள். என் அருள் பலவீனமுள்ள உன் மனத்தைப் பலப்படுத்தும். பாவத்தினால் உனக்கு உண்டான வியாகுலத்தை நீக்குவேன்" என்று திருவாய் மலர்ந்து தெரிவிக்கின்றார். சோதனை வந்து தாக்கும் போதும், கவலையும் சஞ்சலமும் சூழ்ந்து கொள்ளும போதும், சோர்ந்து தளர்ந்து நம்பிக்கை முற்றிலும் அற்றுப்போனது போலத் தோன்றும் போதும், நாம் இரக்ஷணிய மூர்த்தியை நோக்கிப் பார்க்க வேண்டும். பாவத்தை அடக்கி மேற்கொள்ளுவதற்கு அவர் திருவருள் நமக்குப் போதுமானது. நமது உள்ளம் உறுதியற்று நடுங்கும் பொழுது, நாம் அவரை நோக்க வேண்டும். நமக்கு முன்னே வைக்கப்பட்டிருக்கிற நம்பிக்கையை உறுதியாய்ப் பற்றிக்கொள்ள வேண்டும். சற்குருநாதர் நம்மைச் சுவீகாரம் செய்து நம்மைத் தமது குடும்பத்தில் சேர்த்துக்கொள்ள ஆவலாக காத்திருக்கின்றார். அவரது பலம் நமது பலவீனத்தை நீக்கி நம்மைப் பலப்படுத்தும். அவர் திருவுள்ளம் நம்மைப் படிப்படியாய் நடத்தும். அவர் திருக்கை மேல் நமது கையை வைக்க வேண்டும். அவர் நம்மை வழிநடத்துவார்.

கிறிஸ்து வெகு தூரத்தில் இருக்கின்றார் என்று எண்ண வேண்டாம். அவர் எப்பொழுதும் பக்கத்திலேயே இருக்கின்றார். அவரது அன்புள்ள சமுகம் நம்மைச் சூழ்ந்திருக்கின்றது. நாம் தம்மைக் கண்டுபிடிக்க விரும்புகிறார் என்று நினைத்துக் கொண்டு அவரைத் தேட வேண்டும். நாம் தமது வஸ்திரத்தைத் தொடுவது மாத்திரமே அவர் விரும்பவில்லை. நாம் இடைவிடாத ஐக்கியமாய் எப்பொழுதும் தம்மோடு சஞ்சரிக்கவும் விரும்புகின்றார்.

No 5447

"நீ போ;. இனிப் பாவஞ் செய்யாதே"

கூடாரப் பண்டிகை அப்போது தான் முடிந்தது. எருசலேம் நகரத்திலிருந்த யூத குருக்களும், ஆசாரியர்களும் இயேசுவுக்கு விரோதமாகச் செய்திருந்த சதி யோசனைகள் பலிக்கவில்லை. மாலைப் பொழுதில் அவரவர் தங்கள் தங்கள் வீட்டுக்குப் போனார்கள். இயேசு ஒலிவ மலைக்குப் போனார்.

நகரத்தின் சந்தடிகளுக்கும் குழப்பங்களுக்கும் விலகி, ஆவலோடு ஞானோபதேசம் கேட்கும் ஜனக் கூட்டத்தை விட்டு, சதி சர்ப்பனை செய்யும் யூத குருக்களுக்கு நீங்கலாகி, கடவுளோடு தாம் ஏகாந்தமாக இருக்கக் கூடிய அமைதியான இடமாகிய ஒலிவத் தோப்புக்கு வந்தார். அதிகாலையில் தேவாலயத்திற்குத் திரும்பிப் போனார். ஜனங்கள் அவரைச் சுற்றிலும் வந்து கூடிய போது, அவர் உட்கார்ந்து அவர்களுக்குப் போதனை செய்தார்.

விரைவில் தடையுண்டாயிற்று. பரிசேயரும் வேதபாரகரும் அடங்கிய ஒரு கூட்டம் அவரண்டை நெருங்கி வந்தது. அச்சத்தினால் நடுங்கிக் கொண்டிருந்த பெண்மகள் ஒருத்தியைத் தங்களுடன் இழுத்துக்கொண்டு வந்து, ஏழாம் கற்பனையை அவள் மீறி நடந்தாள் என்று கடுமையும் தண்டனை விருப்புமுள்ள குரலில் அவள் மேல் குற்றம் சாற்றினார்கள். இயேசுவின் முன்னிலையில் அவளைத் தள்ளிக்கொண்டு வந்து நிறுத்தி, மாய்மாலமாகக் காண்பிக்கும் மரியாதையோடு அவரை விளித்து, "போதகரே, இந்த ஸ்திரீ விபசாரத்தில் கையும் மெய்யுமாய்ப் பிடிக்கப்பட்டாள். இப்படிப்பட்டவர்களைக் கல்லெறிந்து கொல்ல வேண்டுமென்று மோசே நியாயப்பிரமாணத்தில் நமக்குக் கட்டளையிட்டிருக்கிறாரே. நீர் என்ன சொல்லுகிறீர்?" என்று கேட்டார்கள்.

அவர்கள் காண்பித்த மாய்மாலமுள்ள மரியாதையானது அவர்கள் அவரைக் கெடுப்பதற்கு வைத்திருந்த ஆழ்ந்த சூழ்ச்சியை மறைத்துக்கொண்டிருந்தது. இயேசு அவள் குற்றமற்றவள் என்று கூறும் பட்சத்தில் அவர் மோசேயின் நியாயப்பிரமாணத்தை அவமதித்தார் என்று அவர் மேல் குற்றஞ் சுமத்துவார்கள். அவள் மரண தண்டனைக்குப் பாத்திரமானவள் என்று தீர்ப்புச் சொல்லும் பட்சத்தில் ரோமர்களுக்கு மட்டுமே உரிய அந்த அதிகாரத்தை இவர் உபயோகித்தார் என்று அவர்களிடத்தில் இவர் மேல் குற்றஞ் சுமத்துவார்கள்.

இயேசு குற்றவாளியாகிய பெண்மகள் நாணத்தோடும் நடுக்கத்தோடும் நிற்பதும், மானிடவர்க்கத்திற்குரிய பரிதாபம் சிறிதுமில்லாத

தலைவர்கள் கடுமையான முகத்தோடு நிற்பதும் ஆகிய காட்சியைக் கண்ணுற்றார். அவரது மாசற்ற தூய்மையான சிந்தை அக் காட்சியை விட்டு உள்வாங்கிற்று. தம்மிடம் கேள்வி கேட்டதாக எந்த வகையான அடையாளமும் காட்டிக்கொள்ளாமல், குனிந்து, தரையைப் பார்த்துக்கொண்டே மண்ணில் எழுதத் தொடங்கினார்.

அவர் தாமதம் செய்து கொண்டிருப்பதையும், அதற்கேற்றபடி அலட்சியமாக நடப்பதையும் பொறுக்க முடியாமல், அவர்கள் அவர் பக்கத்தில் நெருங்கி வந்து, காரியத்தைக் கவனிக்கும்படி அவரைத் துரிதப்படுத்தினார்கள். அப்போது, அவர்கள் கண்கள் இரட்சகர் கண்களைத் தொடர்ந்து போய், அவர் அடிகளின் பக்கத்திலிருந்த தளத்தில் படிந்தன. உடனே அவர்கள் குரல் தணிந்து போயிற்று. அங்கே அவர்கள் முன்னே அவர்கள் சொந்த வாழ்க்கையின் அந்தரங்க குற்றங்கள் தோன்றின.

அப்புறம், இரட்சா பெருமான் தலைநிமிர்ந்து, சதியாலோசனை செய்யும் முதியோரை உற்றுப் பார்த்து, "உங்களில் பாவமில்லாதவன் இவள் மேல் முதலாவது கல்லெறியக் கடவன்" என்று சொல்லிவிட்டு, மறுபடியும் குனிந்து எழுதத் தொடங்கினார்.

அவர் மோசேயின் நியாயப்பிரமாணத்தை அலட்சியம் செய்யவில்லை; ரோமர் அதிகாரத்தைக் குலைத்துப் போடவுமில்லை. குற்றஞ் சாற்றியவர்கள் தோற்றுப் போயினர். அவர்கள் போர்த்திருந்த மாயப் பரிசுத்தம் என்னும் மேலங்கி கிழிந்து போயிற்று. எல்லையற்ற பரிசுத்தர் முன் குற்றவாளிகளாய், தண்டனைத் தீர்ப்புப் பெற்றவர்களாய் நின்றனர். தங்கள் வாழ்க்கையிலுள்ள மறைவான அக்கிரமங்கள் இனி ஜனக் கூட்டத்தின் முன்னே வெளியாகிவிடும் என்று திகில் பிடித்து, தாங்கள் கொண்டுவந்திருந்த குற்றவாளியைக் கருணை நிறைந்த இரட்சகர் வசம் விட்டு விட்டு, வணங்கிய தலையும் கவிழ்ந்த முகமுமாய் ஒவ்வொருவராய் ஓடிப்போயினர்.

இயேசு நிமிர்ந்து, அந்தப் பெண்மகளைப் பார்த்து, "உன் மேல் குற்றஞ் சாற்றினவர்கள் எங்கே? ஒருவனாகிலும் உன்னை ஆக்கினைக்குள்ளாகத் தீர்க்கவில்லையா?" என்று கேட்டார். அவள், "இல்லை, ஆண்டவரே" என்றாள். அப்பொழுது இரட்சா பெருமான் அவளை நோக்கி, "நானும் உன்னை ஆக்கினைக்குள்ளாகத் தீர்க்கிறதில்லை. நீ போ; இனி பாவஞ் செய்யாதே" என்று திருவாய் மலர்ந்தருளினார்.

அந்தப் பெண்மகள் அச்சம் நிறைந்து இரட்சகர் முன் நின்றாள். "உங்களில் பாவமில்லாதவன் இவள் மேல் முதலாவது கல்லெறியக் கடவன்" என்ற அவர் வாக்கு அவளுக்கு மரணாக்கினை தீர்ப்புப்

போல் தோன்றிற்று. அவள் அவரது திருமுகத்தை ஏறிட்டுப் பார்க்கத் துணியவில்லை. தன் நிர்ப்பாக்கிய முடிவை அமைதியாக எதிர்நோக்கி நின்றாள். தன் மேல் குற்றஞ் சாற்றியவர்கள் பேச்சு மூச்சற்றுக் கலங்கி ஓடிப்போனதைக் கண்டு வியப்புற்றாள். அப்புறம் நம்பிக்கை அளிக்கும் திருவாக்கு அவள் செவியில் விழுந்தது. "நானும் உன்னை ஆக்கினைக்குள்ளாகத் தீர்க்கிறதில்லை. நீ போ; இனிப் பாவஞ் செய்யாதே." அவள் உள்ளம் உருகிற்று. கிறிஸ்துவின் திருவடிகளில் விழுந்தாள். தன் நன்றியறிதலுள்ள அன்பை விம்மியழுது வெளியிட்டாள். கசப்புள்ள கண்ணீரால் தன் பாவங்களை அறிக்கையிட்டாள்.

இது அவளுக்குப் புதிய வாழ்க்கையின் ஆரம்பம். அது தூய்மையும் சமாதானமுமாய்க் கடவுளுக்கு அர்ப்பணம் செய்த வாழ்க்கை. விழுந்துபோன இந்த ஆத்துமாவைக் கைதூக்கி விட்டதினால், இயேசு மகா கொடிய உடற்பிணியை நீக்கிச் செய்யும் ஆரோக்கியத்திலும் பெரிதான அற்புத ஆரோக்கியத்தைச் செய்தருளினார். நித்திய மரணத்தை வருவிக்கும் ஆத்ம நோயை அகற்றிவிட்டார். மனந்திரும்பிய இந்தப் பெண்மகள் அவரை மகா உறுதியாகப் பின்பற்றிய சீஷர் கூட்டத்தில் ஒருத்தியாய்ச் சேர்ந்தாள். தன்னலமற்ற அன்போடும் பக்தியோடும் அவரது மன்னிப்பளிக்கும் கருணைக்காகத் தன் நன்றியறிதலைக் காட்டினாள். தவறிப்போன இந்தப் பெண்மகளுக்கு உலகம் செய்தது அவமானமும் இகழ்ச்சியுமே. பாவமற்ற பரிசுத்த மூர்த்தியோ, அவளது பலவீனத்திற்காகப் பரிதாபங் கொண்டு, அவளுக்குக் கைகொடுத்து உதவி புரிந்தார். மாய்மாலமுள்ள பரிசேயர் அவள் மேல் குற்றஞ் சாற்றிய பொழுது, இரட்சக பெருமான், "நீ போ; இனிப் பாவஞ் செய்யாதே" என்று அவளுக்குக் கட்டளையிட்டார்.

இயேசுவுக்கு ஒவ்வொரு ஆத்துமாவின் சமய சந்தர்ப்பங்களும் தெரியும். பாவியின் குற்றம் எவ்வளவு அதிகமோ அவ்வளவு அதிகம் அவனுக்கு இரட்சகர் அவசியம். தெய்வீக அன்பும் அநுதாபமும் நிறைந்த அவரது திருவுள்ளம், மகா நம்பிக்கையற்ற வகையாய்ப் பகைவன் வலையில் சிக்கிக் கொண்டவன் ஒருவனிடத்திலேயே செல்லுகின்றது. தமது சொந்த இரத்தத்தினால் அவர் மானிட சாதியின் விடுதலைப் பத்திரத்தில் கையொப்பம் வைத்திருக்கின்றார்.

இயேசு அவ்வளவு உயர்ந்த கிரயத்திற்குத் தாம் வாங்கியவர்களைப் பகைவனுடைய சோதனைகளாகிய விளையாட்டுக்கு இடமாக விட்டுவிட விரும்பமாட்டார். நம்மை அவன் மேற்கொள்ளவும்

அழிக்கவும் விரும்பமாட்டார். சிங்கக் குகையில் சிங்கங்களின் வாயைக் கட்டிப்போட்டவர், அக்கினிச் சுவாலையின் நடுவில் தமது உண்மையுள்ள சாட்சிகளோடு உலாவியவர், நமது சுபாவத்திலுள்ள தீமை அனைத்தையும் நமக்காக அடக்கி நடத்துவதற்கு இப்பொழுதும் ஆயத்தமாக இருக்கின்றார். இன்னும், கிருபாசனத்தண்டையில் நின்று, தமது உதவியை நாடுகின்றவர்களின் ஜெபங்களைக் கடவுள் சந்நிதானத்திலே சமர்ப்பித்துக் கொண்டிருக்கின்றார். அழுது புலம்பி நொந்த மனமுடைய எவரையும் புறக்கணிக்க மாட்டார். பாவ மன்னிப்புக்காகவும் முந்தின சீரை அடைவதற்காகவும் தம்மிடம் வருகின்ற அனைவருக்கும் இலவசமாக மன்னிக்கின்றார். தாம் வெளிப்படுத்தக் கூடிய எல்லாவற்றையும் எவருக்கும் சொல்ல மாட்டார். ஆனால், அஞ்சி நடுங்குகின்ற ஆத்துமாக்கள் அனைவரும் தைரியமாக இருக்கும்படி கட்டளையிடுகின்றார். எவருக்கு விருப்பமுண்டோ அவர் கடவுள் பலத்தைப் பற்றிக்கொண்டு, அவரோடு சமாதானம் செய்து கொள்ளலாம். அவனுடன் அவரும் சமாதானம் செய்து கொள்வார்.

இயேசு தம்மிடம் வந்து அடைக்கலம் புகுந்த ஆத்துமாக்களை மனுஷர் குற்றஞ் சாற்றுவதற்கு நீங்கலாக்கி, அவர்களின் நாவுகளின் சவுக்குக்கு விலக்கிப் பாதுகாத்து உயர்த்துவார். எந்த மனிதனும், எந்த தூதனும், இந்த ஆத்துமாக்கள் மேல் குற்றஞ் சாற்ற முடியாது. கிறிஸ்து அவர்களைத் தமது தெய்வ மனுஷ சுபாவத்துடன் இணைத்து விடுகின்றார். அவர்கள் பாவச் சுமைதாங்கியின் பக்கத்தில், தெய்வ சிங்காசனத்திலிருந்து புறப்பட்டு வருகின்ற ஒளியில் நிற்கின்றனர்.

இயேசு கிறிஸ்துவின் இரத்தம் சகல பாவங்களையும் நீக்கிச் சுத்திகரிக்கின்றது.

“கடவுள் தெரிந்து கொண்டவர்கள் மேல் குற்றஞ் சாற்றுகிறவன் யார்? கடவுளே அவர்களை நீதிமான்களாக்குகிறவர். ஆக்கினைக்குள்ளாகத் தீர்க்கிறவன் யார்? கிறிஸ்துவே மரித்தவர். அவரே எழுந்துமிருக்கிறவர். அவரே கடவுளுடைய வலது பாரிசத்திலும் இருக்கிறவர். நமக்காக வேண்டுதல் செய்கிறவரும் அவரே.”

காற்றுகள் மேலும், அலைகள் மேலும், பிசாசு பிடித்தவர்கள் மேலும் தமக்குப் பூரண அதிகாரம் உண்டென்பதைக் கிறிஸ்து காட்டினார். புயலை அடக்கினார். கொந்தளித்த கடலை அமர்த்தினார். பிசாசின் ஆளிக்கத்திற்குட்பட்ட மனத்துக்கும் சமாதானம் கூறினார்.

கப்பர்நகூம் பட்டினத்திலுள்ள ஜெபாலயத்திலே இயேசு பாவத்திற்கு அடிமைப்பட்டவர்களை விடுதலையாக்கும் தமது கைங்கரியத்

தைக் குறித்துப் பேசிக் கொண்டிருந்தார். அப்போது ஒரு பயங்கரக் கூக்குரலால் தடையுண்டாயிற்று. பைத்தியங் கொண்டவன் ஒருவன் ஜனங்கள் மத்தியிலிருந்து திடீரென்று முன்னே ஓடி வந்து, "ஐயோ! நசரேயனாகிய இயேசுவே, எங்களுக்கும் உமக்கும் என்ன? எங்களைக் கெடுக்கவா வந்தீர்? உம்மை இன்னார் என்று அறிவேன். நீர் கடவுளுடைய பரிசுத்தர்" என்று சத்தமிட்டான்.

இயேசு, "நீ பேசாமல் இவனை விட்டுப் புறப்பட்டுப் போ" என்று பிசாசை அதட்டினார். அப்பொழுது பிசாசு அவனை ஜனங்களின் நடுவே விழத் தள்ளி, அவனுக்கு ஒரு சேதமும் செய்யாமல், அவனை விட்டுப் போய் விட்டது.

இந்த மனுஷனுடைய துன்பத்திற்கும் காரணம் அவன் சொந்த வாழ்க்கையிலேயே உள்ளது. அவன் பாவ இன்பங்களில் மகிழ்ந்து, தன் வாழ்க்கையை விமரிசையான திருவிழாவாகக் கொண்டாட நினைத்தான். இச்சையடக்கமில்லாமையும், சிற்றின்பப் பிரியமும், அவன் இயற்கையின் உயர்ந்த பண்புகளை மாறுபாடாக்கி விட்டன. பிசாசு அவனை முற்றிலும் ஆட்கொண்டது. மனஸ்தாபம் நெடுங் காலம் பிந்தி வந்தது. அவன் இழந்து போன தன் மானுடத் தன்மையைத் திரும்ப பெறுவதற்காகத் தன் செல்வத்தையும் இன்பத்தையும் தியாகஞ் செய்ய விரும்பிய பொழுது, தீயோனால் பிடிபட்டு, உதவியற்ற நிலைமையில் இருந்தான்.

இரக்ஷணிய மூர்த்தியின் சந்நிதியில் சுவாதீனம் அடைய வேண்டுமென்னும் ஆசை அவனுக்கு உண்டாயிற்று. ஆனாலும், றிஸ்துவின் வல்லமையைப் பிசாசு எதிர்த்து நின்றது. அந்த மனிதன் இயேசுவினிடம் உதவிக்காக அபபமிட முயன்ற போது, தீய ஆவி அந்த வார்த்தைகளை அவன் வாயில் இட, அவன் பய பீதியினால் ஓலமிட்டான். அந்தப் பிசாசு பிடித்த மனுஷன் தன்னை விடுவிக்கக் கூடியவர் ஒருவர் முன்னிலையில் இருப்பதாகச் சிறிது தெரிந்து கொண்டான். ஆயினும், அவன் அந்த வல்லவரின் கிட்ட நெருங்க முயன்ற போது, மற்றொருவனுடைய சித்தம் அவனைப் பற்றிக் கொள்ள, மற்றொருவனுடைய வார்த்தைகளே அவன் வாயிலிருந்து வெளிப்பட்டன.

பிசாசின் வல்லமைக்கும் அந்த மனுஷனுடைய சுவாதீன வாஞ்சைக்கும் இடையில் நடந்த போராட்டம் பயங்கரமாய் இருந்தது. சித்திரவதை அடைந்திருந்த அந்த மனுஷன் தன் மானுடத் தன்மையைக் கெடுத்துப்போட்ட சத்துருவுடன் செய்த போரில் தன் உயிரை இழந்து விட நேரிடும் என்று தோன்றியது. என்றாலும், இரட்சா

பெருமான் அதிகாரத்துடன் பேசி, அந்தச் சிறையாளனை விடுவித்தார். பிசாசின் வசம இருந்த அந்த மனுஷன் தன் வசம் ஆகிச் சுவாதீனம் பெற்றவனாய் வியப்படைந்த ஜனங்கள் முன்னே நின்றான்.

தான் விடுதலை பெற்றதற்காக அவன் மகிழ்ச்சியுள்ள குரலுடன் கடவுளைத் துதித்தான். சிறிது நேரத்திற்கு முன் பைத்தியத்தினால் நெருப்புப் போல் விளங்கிய அவனுடைய கண், இப்போது விவேகத்தினால் இலங்கி, நன்றியறிதலால் ஆனந்த வெள்ளம் பொங்கியது. ஜனங்கள் ஆச்சரியத்தினால ஊமையர் ஆயினர். மறுபடியும் பேசத் தொடங்கிய பொழுது வியப்பினால் ஒருவரையொருவர் நோக்கி, "இது என்ன? இந்தப் புதிய உபதேசம் எப்படிப்பட்டது? இவர் அதிகாரத்தோடே அசுத்த ஆவிகளுக்கும் கட்டளையிடுகிறார். அவைகள் இவருக்குக் கீழ்ப்படிகிறதே!" என்று சொல்லிக் கொண்டார்கள்.

கப்பர்நகூம் பட்டினத்தில் பேய் கொண்டிருந்தவன் போலவே இக் காலத்திலும் உண்மையில் தீய ஆவிகளின் சகதிக்குட்பட்டவர்கள் எண்ணிறந்த பேர் இருக்கின்றனர். மனப்பூர்வமாய தெய்வ கற்பனையை விட்டு விலகிப் போகிறவர்கள் அனைவரும் பிசாசின் அடிமைத்தனத்துக்குள்ளே வந்து சேர்கின்றனர். அநேகர் தாங்கள் இஷ்டப்பட்ட நேரத்தில விட்டுவிடலாம என்று நினைத்துக் கொண்டு தீமையில் தலையிடுகின்றனர். அதன் பகட்டினால் மயங்கி மேன்மேலும் இழுப்புண்டு போகின்றனர். அப்புறம், தாங்கள் தங்கள் சுயசித்தத்தின் வசமின்றி, அதனிலும் அதிக வல்லமையுள்ள பரசித்தத்தின் வசம் இருக்கக் காண்கின்றனர். அதன் அந்தரங்க சகதியிலிருந்து அவர்கள் தப்பிப்போக முடியாது. அந்தரங்க பாவமாவது, ஆசாபாசமாவது, கப்பர்நகூம பட்டினத்துப் பேயனைப் போல அவர்களை உதவியற்ற சிறைகளாகப் பிடித்துக் கொள்ளுகின்றது.

ஆகிலும், அவன் நிலைமை நம்பிக்கையற்ற நிலைமை அன்று. கடவுள நமது உடன்பாடு இல்லாமல் நமது மனத்தைத் தமது ஆதிக்கத்திற்குட்படுத்தமாட்டார். எந்த மனிதனும் எந்த ஆதிக்கத்திற்குத் தான் கீழ்ப்பட்டிருக்க வேண்டுமென்பதைத் தன் விருப்பத்தின்படி தானே தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். எவனும் கிறிஸ்து மூலமாய் விடுதலை அடைய முடியா வண்ணம் அவ்வளவு தூரம விழுந்துவிடவில்லை. எவனும் அவ்வளவு தூரம் இழிவும் பொல்லாங்கும உடையவனும் அல்ல. அவன் கிறிஸ்து மூலமாய் விடுதலை காணலாம். பிசாசு பிடித்தவன் ஜெபம் பண்ணுகிறதற்குப் பதிலாகப் பிசாசின் வார்த்தைகளையே பேசினான். ஆகிலும், பேச்சில்லாத அவன் உள்ளத்தின் முறையீடு கேட்கப்பட்டது. சிறுமைப்பட்ட ஆத்துமா தன்

வாயினால் பேச முடியாவிட்டாலும், அதன் உள்ளத்திலிருந்து வெளிப் படும் கூக்குரல் கேட்கப்படாமல் போகாது. கடவுளுடன் உடன் படிக்கை செய்து கொள்ள உடன்படுகிறவர்களே, அவர் பிசாசின் சத் திக்காகிலும், தங்கள் இயற்கையின் பலவீனத்திற்காகிலும் விட்டுவிட மாட்டார்.

"சத்துருவினுடைய சகல வல்லமையையும் மேற்கொள்ள உங் களுக்கு அதிகாரம கொடுக்கிறேன். ஒன்றும உங்களைச் சேதப்படுத்த மாட்டாது."

பன்னிரண்டு அப்போஸ்தலர்களைப் போலவே கிறிஸ்து பின்பு அனுப்பிய எழுபது சீஷர்களும், தங்கள் கைங்கரியத்தின் முத்திரை யாக, இயற்கைக்கு மேற்பட்ட வல்லமையுள்ள வரங்களைப் பெற்றார் கள். தங்கள் தொண்டு முடிந்தவுடன் அவர்கள் மகிழ்ச்சியோடு திரும்பி வந்து, "ஆண்டவரே, உமமுடைய நாமத்தினாலே பிசாசு களும் எங்களுக்குக் கீழ்ப்படிகின்றன" என்று அறிவித்தார்கள். அப் போது இயேசு, "பிசாசு மின்னலைப் போல வானத்திலிருந்து விழுகிற தைக் கண்டேன்" என்றார்.

அது முதல் கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுவோர் பிசாசைத் தோற் றுப்போன பகைவன் என்று மதிக்க வேண்டும். அவர் அவர்களுக் காகச் சிலுவை மரத்தில் வெற்றி அடைந்தார். அந்த வெற்றியை அவர்கள தங்கள் சொந்த வெற்றியாக ஏற்றுக்கொள்ள அவர் விரும்பினார்.

பரிசுத்த ஆவியின் சர்வ வல்லமை பாவத்திற்காக மனஸ்தாபம் அடைகின்ற எந்த ஆத்துமாவுக்கும் அரண். மனஸ்தாபத்தோடும், விசுவாசத்தோடும், அவரது பாதுகாப்பைக் கேட்கும எந்த ஆத்துமா வையும் அவர் பகைவன் அதிகாரத்திற்குள் போக இடங் கொடார். பிசாசு வல்லமையுள்ளது என்பது வாஸ்தவமே. ஆயினும், நமக்கு அதை விட வல்லமையுள்ள இரட்சகர் ஒருவர் இருக்கின்றார். அவரே அந்தப் பிசாசை பரலோகத்தை விட்டுத் துரத்தினார். பிசா சின் வல்லமையை நாம் பெரிதாகப் பேசும் பொழுது அவன் அதனால் இன்பமடைகின்றான். நாம் ஏன் இயேசுவைக் குறித்துப் பேசக் கூடாது? அவர் வல்லமையையும் அன்பையும நாம ஏன் போற்றிப் புகழக் கூடாது?

உன்னத சிங்காசனத்தை வட்டமிட்டுக் கொண்டிருக்கும் வாக் குத்தத்தம் என்னும் வானவில்லானது, "கடவுள் தம்முடைய ஒரே பேறான குமாரனை விசுவாசிக்கிறவன் எவனோ அவன் கெட்டுப் போகாமல் நித்திய ஜீவனை அடையும்படிக்கு அவரைத் தந்தருளி,

இவ்வளவாய் உலகத்தில் அன்புகூர்ந்தார்'' என்பதற்கு நித்திய சாட்சியாக விளங்குகின்றது. மேலும், அது கடவுள் தம்முடைய மக்கள் தீமையோடு நடத்தும் போராட்டத்தில் அவர்களை ஒருபோதும் கைவிடமாட்டார் என்று சர்வலோகத்திற்கும் சாட்சி பகருகின்றது. அந்தச் சிங்காசனம் எவ்வளவு காலம் நிலைத்திருக்குமோ அவ்வளவு காலமும் நமக்குப் பலமும் பாதுகாப்பும் உண்டென்பதற்கு அது அத்தாட்சியாகும்.

No 5447

அநுதின வாழ்க்கையில் அநுபவவுதவி

வாக்குச் சாதுரியத்தைக் காட்டிலும் மிகவும் அதிக வல்லமையுள்ள வேறொரு சாதுரியம் உண்டு. அது கிறிஸ்து போதனையின்படியே அமைதியும், உறுதியும், தூய்மையும், உண்மையுமாக வாழும் வாழ்க்கையே. ஒரு மனிதனுடைய தன்மைக்கு அவன் பேச்சைக் காட்டிலும் அதிகமான செல்வாக்கு உண்டு.

இயேசுவினிடம் அனுப்பிய அதிகாரிகள், "அந்த மனுஷன் பேசுகிற போல ஒருவனும் ஒருகாலும் பேசினதில்லை" என்ற அறிக்கையுடன் திரும்பி வந்தனர். இதற்குக் காரணம், "அந்த மனுஷன் வாழுகிறது போல ஒருவனும் ஒருகாலும் வாழ்ந்ததில்லை" என்பது தான். அவரது வாழ்க்கை அது போல் இராமல் வேறு வகையாக இருந்தால் அவர் பேசியது போல் பேசியிருக்க முடியாது. அவர் வார்த்தைகள் துப்புரவும், தூய்மையும், அன்பும், அனுதாபமும், உபகாரமும், உண்மையும் நிறைந்த உள்ளத்திலிருந்து வந்தமையால், அவைகளுக்குப் பிறரை ஒப்புக்கொள்ளச் செய்யும் சக்தி அமைந்திருந்தது.

நமது குணமும் அநுபவமுமே பிறர் மேல் நமக்குள்ள செல்வாக்கை நிர்ணயிக்கின்றன. நாம் சற்குரு நாதரின் கிருபா சக்தியைப் பிறர் ஒப்புக்கொள்ளச் செய்கிறதற்கு, நமது உள்ளத்திலும் வாழ்க்கையிலும் அதன் சக்தியை நாம் தெரிந்தவர்களாய் இருக்க வேண்டும். மற்ற ஆத்துமாக்கள் இரட்சிக்கப்படுவதற்காக நாம் அவர்களுக்குச் சொல்லுகிற சுவிசேஷம், நமது ஆத்துமாவை இரட்சித்த சுவிசேஷமாக இருக்க வேண்டும். கிறிஸ்து நமது சொந்த இரட்சகர் என்பதை நமது வாழ்க்கையினால் காண்பித்தால் மட்டுமே இந்த நாஸ்திக உலகத்தில் நமது செல்வாக்கை மற்றவர்கள் உணரச் செய்யக் கூடும். விரைவாக ஓடும் பெரு வெள்ளத்திலிருந்து பாவிகளை இழுத்துக்கொண்டு வந்து கரை சேர்க்க வேண்டுமானால், நமது கால்கள் இயேசு கிறிஸ்து என்னும் கற்பாறை மேல் உறுதியாக நிற்க வேண்டும்.

கிறிஸ்து மார்க்க சின்னம் ஒரு சிலுவையையோ கிரீடத்தையோ அணிந்து கொள்வதல்ல. அது ஒரு வெளிப்படையான அடையாளம் அன்று. அது மனிதன் கடவுளோடு ஐக்கியப்பட்டிருப்பதைக்

காட்டுவது. கடவுளுடைய கிருபாசக்தி மனுஷருடைய குணத்தை மறுரூபமாக்குகின்றது என்னும் உண்மை புலப்படுவதினால், அவர் தமது குமாரனை உலக ரட்சகராக அனுப்பினார் என்பதை உலகம் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். நராத்துமாவைச் சூழ்ந்து கொள்ளக் கூடிய செல்வாக்குகளில் தன்னலமற்ற செல்வாக்கைப் போல் இவ்வளவு வலிமையுடைய செல்வாக்கு வேறெதுவும் இல்லை. கிறிஸ்துவின் சுவிசேஷத்திற்குச் சார்பாகவுள்ள அத்தாட்சிகளில் எல்லாம் மகா பலத்த அத்தாட்சி பிறரிடம் அன்பு கொள்கிறவரும் பிறர் அன்பு கொள்ளக் கூடியவருமான ஒரு கிறிஸ்தவனே.

உபத்திரவ சிட்சை

அத்தகைய வாழ்க்கை நடத்துவதற்கும் அவ்வளவு செல்வாக்கை உடைத்தாயிருப்பதற்கும் விடாமுயற்சியும், தன்னலமின்மையும், ஒழுங்கான நடக்கையும் எப்பொழுதும் தேவை. கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றி வாழும் வாழ்க்கையில் பலர் எளிதாக அதைரியம் அடைவதற்குக் காரணம் அவர்கள் இந்த உண்மையை அறியாதிருப்பதே. தங்கள் வாழ்க்கையைக் கடவுள் தொண்டிற்கு உண்மையாய் அர்ப்பணம் செய்கின்றவர்கள் பலர், முன் ஒருபோதும் இல்லாத வகையாய் இடையூறுகள் வந்து மனங் கலங்கச் செய்யவும், உபத்திரவங்களும் இடுக்கண்களும் தங்களைச் சூழ்ந்து கொள்ளவும் கண்டு, வியப்பும் ஏமாற்றமும் அடைகின்றனர். தங்கள் ஒழுக்கம் சற்குருநாதர் ஒழுக்கம் போல் இருக்க வேண்டும் என்றும், தாங்கள் இறைவன் பணிக்குத் தகுதி அடைய வேண்டும் என்றும் பிரார்த்தனை செய்கின்றனர். ஆயினும், தங்கள் கெட்ட குணமெல்லாம் ஒருங்கே தலை காட்டக் கூடிய நிலைமையில் கடவுள் தங்களை வைத்திருக்கின்றார் என்று அவர்களுக்குத் தோன்றுகின்றது. தங்களிடம் இதுவும் இருக்கின்றதோ என்று ஐயுறவும் ஏதுவில்லாதிருந்த குற்றம் எல்லாம் அப்புறம் வெளியாகின்றது. பூர்வ கால இஸ்ரவேலர் போல் அவர்களும், "கடவுள் எங்களோடே இருந்தால் இவையெல்லாம் எங்களுக்கு நேரிடுவானேன்?" என்று கேட்கின்றனர்.

கடவுள் அவர்களோடே இருப்பதினாலேயே இவையெல்லாம் அவர்களுக்கு நேரிடுகின்றன. உபத்திரவங்களும் இடையூறுகளும் கடவுள் தெரிந்தெடுத்த கிரமசிட்சை முறைகள்; காரியசித்தி அடைவதற்கு அவர் நியமித்த நிபந்தனைகள். மக்களின் உள்ளத்தை அறிந்திருக்கின்ற இறைவன் அவர்களுடைய குணாதிசயங்களை அவர்கள் அறிந்திருப்பதிலும் அதிக நன்றாக அறிவார். சிலருக்கு இருக்கின்ற சக்தியையும் உணர்ச்சியையும் நேர்மையான வழியில் திருப்பிவிட்

டால் தமது திருத் தொண்டின் முன்னேற்றத்திற்கு உபயோகமாகும் என்று அவர் காண்கின்றார். இத்தன்மையுடையோரை, அவர் தமது திருவுள்ளத்தின்படி, தங்கள் நடக்கையில் தங்களுக்குத் தெரியாமல் மறைந்திருந்த குறைபாடுகளைத் தாங்களே கண்டுபிடிக்கக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களில் கொண்டுவந்து விடுகின்றார். இந்தக் குறைபாடுகளை நீக்கித் தங்களைத் திருத்திக்கொள்ளவும், தமக்குத் தொண்டு செய்வதற்குத் தகுதியடையவும், அவர்களுக்கு அவகாசம் அளிக்கின்றார். அவர்கள் தூய்மை அடையும் பொருட்டுத் துன்பமாகிய அக்கினி அவர்கள் மேல் விழுவதற்கு அடிக்கடி அநுமதி அளிக்கின்றார்.

உபத்திரவங்களைச் சகிப்பதற்கு நம்மை அழைத்திருக்கின்றார் என்னும் உண்மையானது, ஆண்டவராகிய இயேசு ஏதோ ஓர் அருமையான குணத்தை நம்மிடத்தில் கண்டிருக்கின்றார் என்றும், அந்தக் குணத்தை அபிவிருத்தி பண்ண விரும்புகின்றார் என்றும் காட்டுகின்றது. தமது நாமத்திற்கு மகிமை உண்டாவதற்கு ஏதுவான குணம் எதுவும் நம்மிடத்தில் இல்லை என்று கண்டால், நம்மைத் தூய்மைப்படுத்துவதற்கு அவர் இவ்வளவு காலமும் நேரமும் செலவு செய்யமாட்டார். பிரயோஜனமற்ற உலோகங்களை அவர் குகையில் வைக்கமாட்டார். அவர் தூய்மைப்படுத்தும் உலோகம் விலையுயர்ந்ததாக இருக்கும். கொல்லன் இரும்பையும் எஃகையும் எத்தன்மையான உலோகங்கள் என்று அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டு நெருப்பில் வைக்கின்றான். ஆண்டவர் தாம் தெரிந்து கொண்டவர்கள் எத்தன்மையுடையவர்கள் என்றும், தமது தொண்டிற்குப் பயன்படக் கூடியவர்களோ என்றும் பார்க்கும் பொருட்டு, அவர்களை உபத்திரவம் என்னும் குகையில் வைக்கின்றார்.

குயவன் களிமண்ணை எடுத்துத் தான் விரும்பிய வண்ணம் அதை வனைகின்றான். அவன் அதைப் பிசைந்து வேலை செய்கின்றான். துண்டாகப் பிரித்து, ஒன்றாகச் சேர்க்கின்றான். நனைத்து அப்புறம் உலர்த்துகின்றான். ஒன்றும் தொடாமல் சிறிது நேரம் போட்டு வைக்கின்றான். நன்றாகப் பக்குவம் அடையும் பொழுது, தன் வேலையைத் தொடர்ந்து நடத்திப் பாண்டம் செய்கின்றான். அந்தப் பாண்டத்திற்கு வடிவங் கொடுத்து, அதைச் சக்கரத்தில் வைத்துச் சுற்றி, வழுவழுப்பாக்குகின்றான். அதை வெயிலில் காய வைத்து, சூளையில் போட்டுச் சுடுகின்றான். இவ்வாறு அது பயன்படக் கூடிய பாண்டம் ஆகின்றது. அங்ஙனமே, நமது மகா பெரிய குயவனும் நம்மை வனைந்து பண்படுத்த விரும்புகின்றார். களிமண் குயவன் கையில் இருக்கிறது போல நாம் அவர் கையில் இருக்க வேண்டும். குயவன் செய்யும் வேலையை நாம் செய்யும்படி முயலக்

நவநீத் ஷா

குயவன் களிமண்ணை எடுத்துத் தான் விரும்பிய வண்ணம் அதை வனைகின்றான்.

கூடாது. நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் குயவன் நம்மை வனையும்படி இடங்கொடுப்பதே.

“பிரியமானவர்களே, உங்களைச் சோதிக்கும்படி உங்கள் நடுவில் பற்றியெரிகிற அக்கினியைக் குறித்து ஏதோ புதுமை என்று திகையாமல், கிறிஸ்துவின் மகிமை வெளிப்படும்போது நீங்கள் களிகூர்ந்து மகிழும்படியாக அவருடைய பாடுகளுக்கு நீங்கள் பங்காளியானதால் சந்தோஷப்படுங்கள்.”

கூண்டில் அடைத்த பறவை நடுப்பகல் வெளிச்சத்திலும், மற்றக் குரல்களின் இன்னிசையைக் கேட்கும்போதும், தன் தலைவன் தனக்குக் கற்பிக்க வகைதேடும் பாட்டைப் பாடாது. இதில் ஒரு பண், அதில் ஒரு திறம் என்று கற்குமேயன்றி, கலப்பில்லாத முற்றிசை ஒருபோதும் கற்றுக்கொள்வதில்லை. அப்புறம் தலைவன் கூண்டை மூடி, அந்தப் பறவை பாட வேண்டிய அந்த ஒரு பாட்டை மட்டும் அது கேட்கக் கூடிய இடத்தில் அதை வைப்பான். அப்போது இருட்டில் அது அந்தப் பாட்டை மீண்டும் மீண்டும் பாட

முயன்று, கடைசியில் அதை நன்றாகக் கற்றுக்கொண்டு, பின்பு பரிபூரண இன்னிசை பாடும். பிற்பாடு, அவன் அந்தப் பறவையை வெளியே விடுவான். அது முதல் எக்காலமும் அது வெளிச்சத்தில் அந்தப் பாட்டை பாட வல்லது ஆகும். இவ்வண்ணமே கடவுள் தமது பிள்ளைகளுக்குச் செய்கின்றார். அவர் நமக்கு ஒரு பாட்டுப் படித்துக் கொடுக்க வேண்டியதிருக்கிறது. நாம் அதைத் துன்பம் என்னும் இருட்டில் இருந்து படித்துக் கொள்ளும் போது, அது முதல் எக்காலமும் அதைப் பாட வல்லவர்கள் ஆவோம்.

கடவுளது ஒழுங்குகளே உத்தமமானவை

அநேகர் தங்கள் வாழ்க்கையில் தாங்கள் செய்து வரும் தொழிலைக் குறித்து அதிருப்தி அடைகின்றனர். அவர்களைச் சுற்றிலும் இருப்பது அவர்களுக்குப் பிடித்தம் இல்லாமல் இருக்கலாம். தாங்கள் உயர்ந்த பொறுப்புள்ள வேலை செய்யத் திறமையுள்ளவர்களாயிருக்க, தங்கள் நேரம் சாதாரண வேலையிலேயே கழிந்து கொண்டிருக்கிறதென்று அவர்கள் எண்ணுகிறார்கள். அடிக்கடி தாங்கள் செய்யும் முயற்சிகள் நன்கு மதிக்கப்படவில்லை என்றும், பலன் தரவில்லை என்றும் அவர்களுக்குத் தோன்றும். பிற்கால வாழ்க்கை எப்படி இருக்கும் என்று தெரியாது.

நாம் செய்யும் தொழில் நமக்குப் பிரீதியாய் இராவிட்டாலும், அதை நாம் செய்வது கடவுளுக்குப் பிரீதியாய் இருப்பதால், அதை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை நாம் ஞாபகத்தில் வைக்க வேண்டும். நமக்குப் பிரீதியாய் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், நம்மை அடுத்திருக்கின்ற கடமையை நாம் செய்ய வேண்டும். "செய்யும்படி உன் கைக்கு நேரிடுகிறது எதுவோ, அதை உன் பலத்தோடே செய். நீ போகிற பாதாளத்திலே தொழிலும், வித்தையும், அறிவும், ஞானமும் இல்லையே."

எப்பொழுதும் நமது ஒழுங்குகள் கடவுள் ஒழுங்குகள் அல்ல. தாவீது என்பவர் விஷயத்தில் அவர் செய்தது போல, நாம் முதன்மையாக எண்ணி நாடுகிற நாட்டங்களை மறுப்பது நமது நன்மைக்கும் அவரது ஊழியத்திற்கும் ஏற்றதாக இருக்கும் என்று அவர் காணுகின்றார்.

நாம் கடவுளுக்காக உள்ளபடியே தியாகம் செய்யும்படி அவர் ஒருபோதும் நம்மை அழைக்கிறதில்லை. பல விஷயங்களை தமக்கு விட்டு விடும்படி நம்மைக் கேட்கின்றார். ஆனால், நாம் இது செய்யும் பொழுது, பரலோக மார்க்கத்தில் நமக்கு இடையூறாக இருப்பவைகளை மட்டுமே விட்டுவிடுகின்றோம். அவர் விரும்பினாலும், அவைகளை

விட அதிக நன்மையான காரியங்களை நாம் அடையும்படி செய்கின்றார் என்பது நிச்சயம்.

நமக்கு இப்போது விளங்காமல் சஞ்சலமும் ஏமாற்றமும் உண்டாக்குகின்ற காரியங்களின் இரகசியம் பிற்கால வாழ்க்கையில் தெளிவாக விளங்கும். நமக்கு இப்போது பல ஜெபங்களுக்கு உத்தரவு கிடையாதிருப்பதும், நாம் நம்பியிருக்கிற பல காரியங்களில் ஏமாற்றம் உண்டாவதும், நமது முதன்மையான நன்மைக்காகவே நிகழ்ந்துள்ளன என்பது அப்போது காண்போம்.

எந்தக் கடமையும் எவ்வளவு தாழ்ந்ததாகத் தோன்றினாலும், அது நாம் கடவுளுக்குச் செய்யும் தொண்டின் ஒரு பாகமாக இருப்பதால் அதைப் பரிசுத்த முள்ளதென்று கொள்ள வேண்டும். நமது அநுதின ஜெபம் பின்வருமாறு இருக்க வேண்டும்:—"கடவுளே, என்னால் எவ்வளவு இயலுமோ, அவ்வளவும் செய்ய எனக்கு உதவி புரியும். எவ்வாறு அதிக நன்மையாய் நான் இந்த வேலையைச் செய்யலாம் என்பதை எனக்குப் போதித்தருளும். எனக்கு ஊக்கமும் உற்சாகமும் தாரும். இரக்ஷணிய மூர்த்தி செய்தருளிய அன்புள்ள சேவை என் தொண்டில் விளங்க எனக்கு உதவி செய்யும்."

உண்மையான பெருமை

கடவுள் மனிதர்களை அவர்கள் செல்வத்துக்காகவோ, கல்விக்காகவோ, அந்தஸ்துக்காகவோ மதிக்கமாட்டார். அவர்கள் நோக்கத்தின் தூய்மைக்காகவும், ஒழுக்கத்தின் அழகுக்காகவுமே மதிக்கின்றார். அவர்கள் எந்த அளவு தமது சிந்தை உடையவர்கள் என்றும், எந்த அளவு தமது சாயல் அவர்கள் வாழ்க்கையில் வெளிப்படுகின்றது என்றும் பார்க்கிறார். ஒரு சிறு குழந்தையைப் போல தாழ்மையும், களங்கமற்ற நம்பிக்கையும், தூய்மையான அன்பும் உடையவர்களே, கடவுள் இராஜ்யத்தில் பெரியவர்கள்.

"புறஜாதியாருடைய அதிகாரிகள் அவர்களை இறுமாப்பாய் ஆளுகிறார்கள் என்றும், பெரியவர்கள் அவர்கள் மேல் கடினமாய் அதிகாரம் செலுத்துகிறார்கள் என்றும், நீங்கள் அறிந்திருக்கிறீர்கள். உங்களுக்குள்ளே அப்படி இருக்கலாகாது. உங்களில் எவனாகிலும் பெரியவனாயிருக்க விரும்பினால், அவன் உங்களுக்குப் பணிவிடைக்காரனாயிருக்கக்கடவன்" என்பது கிறிஸ்து திருவாக்கு.

கடவுள் மனிதர்களுக்குத் தந்தருளும் வரங்களில் எல்லாம் மகா பெரிய பொறுப்புள்ளதும், மகா மகிமையுள்ளதுமாகிய வரம் என்னவென்றால், அவர்கள் கிறிஸ்து பட்ட பாடுகளில் அவருடன் பங்கு

பெற்று ஐக்கியமாக வாழ்வதே. மரணத்தைக் காணுதபடி பர லோகத்திற்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்ட ஏனேக்கு என்பவராகிலும், அக்கினி இரதத்தில் பரலோகத்திற்குச் சென்ற எலியா என்பவரா கிலும், சிறைக்கிடங்கில் தன்னந் தனிமையாகக் கிடந்து உயிர்விட்ட யோவான் ஸ்நானகன் என்பவரைக் காட்டிலும் பெரியவரோ மதிப் புள்ளவரோ ஆகார். "கிறிஸ்துவினிடத்தில் நம்பிக்கையாயிருக்கிற தற்கு மாத்திரமல்ல, அவர் நிமித்தமாகப் பாடுபடுகிறதற்கும் உங் களுக்குத் திருவருள் கிடைத்திருக்கிறது."

பிற்காலத்திற்காக ஒழுங்குகள்

அநேகர் பிற்காலத்திற்கு உறுதியான ஒழுங்குகள் செய்ய இய லாதிருக்கின்றனர். அவர்கள் வாழ்க்கை நிலைவரமற்றதாக இருக்கின் றது. அவர்கள் எந்தக் காரியத்தின் பலாபலன்களையும் வகைபடுக்க இயலாது. அதனுல், எப்பொழுதும் கவலையும் ஆத்திரமும் நிறைந் திருக்கின்றனர். இவ்வுலகத்தில் தேவபுத்திரர் வாழ்க்கை வழிப் போக்கன் வாழ்க்கை என்பதை நாம் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நமது வாழ்க்கைக்கு ஒழுங்கு எதுவும் செய்ய நமக்கு ஞானம் இல்லை. நமது பிற்கால வாழ்க்கைக்கு ஒழுங்கு எதுவும் செய்வது நமக்கு அடுத்தது அல்ல. "ஆபிரகாம், தெய்வ நம்பிக்கை யினுலே, தாம் சுதந்திரமாகப் பெறப்போகிற இடத்திற்குப் போகும் படி அழைக்கப்பட்ட போது, கீழ்ப்படிந்து, தாம் போகிற இடம் இன்னதென்று அறியாமல் புறப்பட்டுப் போனுர்."

கிறிஸ்து தமது உலக வாழ்க்கையில் தமக்கு ஒழுங்கு ஒன்றும் செய்யவில்லை. கடவுள் ஒழுங்கையே தமது ஒழுங்காக ஏற்றுக் கொண்டார். பரம பிதா ஒவ்வொரு நாளும் தமது ஒழுங்கை அவ ருக்கு வெளிப்படுத்தினுர். அவ்வாறே, நாமும் கடவுளைச் சார்ந்து வாழ்ந்தால், நமது வாழ்க்கை அவர் திருவுள்ளச் செயலுக்கு ஏற்ற வண்ணம் அமைந்திருக்கும். நமது வழிகளை அவருக்கு ஒப்புவித் தால், நமது நடைகளை அவர் நடத்துவார்.

மிகப் பெரும்பான்மையோர் தங்கள் பிற்காலத்திற்காக மிகவும் சிறப்பான பெரிய ஒழுங்குகள் செய்யத் துணிந்து, அவை சித்தி பெறுமல், முற்றிலும் தவறிப் போனதுண்டு. கடவுள் தான் நமக்கு ஒழுங்கு செய்ய வேண்டும். ஒரு சிறு குழந்தை போல நாம் அவர் நடத்துதலை நம்ப வேண்டும். "அவர் தமது பரிசுத்தவான்களின் பாதங்களைக் காப்பார்." கடவுள் தமது மக்கள் ஆதியோடந்தம் அனைத் தையும் அறியவும் அவரோடு தாங்கள் ஒத்துழைத்து நிறைவேற்று

கின்ற நோக்கத்தின் மாட்சிமையை உணரவும் கூடுமேயானால், அவர் தங்களை எந்தப் பிரகாரம் நடத்த வேண்டுமென்று விரும்புவார்களோ, அந்தப் பிரகாரமே அல்லாமல், வேறு வகையாக அவர்களை நடத்தமாட்டார்.

கடவுள் பார்த்துக்கொள்வார்

கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றி நடக்கிறவர்கள் என்று சொல்லிக் கொள்ளுகிறவர்கள் பலர் தங்களைக் கடவுளுக்கு ஒப்புக்கொடுக்க அஞ்சுகிறபடியால், எப்பொழுதும் கவலையும் கலக்கமும் நிறைந்த உள்ளமுடையவர்களாய் வருந்துகின்றார்கள். அவர்கள் அவரிடம் பரிபூரண சரணாகதி அடையவில்லை. அங்ஙனம் சரணாகதி அடையதால் விளையும் பலாபலன்களை ஏற்றுக்கொள்ளப் பின்வாங்குகின்றனர். இந்த வகையான சரணாகதி அடைந்தால் அல்லாமல், அவர்கள் சமாதானத்தைக் காணமுடியாது.

தாங்கள் பலவகையிலும் உலகத்தாரோடு ஒத்த சமநிலை அடைய நாடுவதினால், அநேகர் பெரிய பாரத்தைச் சுமந்து மனம் நொந்து தவிக்கின்றனர். அவர்கள் உலக சேவையைத் தெரிந்து கொண்டு அதன் கவலைகளை யெல்லாம் ஏற்றுக்கொண்டு, அதன் வழக்கங்களுக்கு ஏற்றபடி நடந்து கொள்ளுகின்றார்கள். இங்ஙனம், அவர்கள் ஞான வளர்ச்சி குறைந்து, அவர்கள் உயிர் வாழ்க்கை தளர்ந்து போகின்றது. இடைவிடாத சலிப்பினால் வாழ்க்கை நலன் குன்றிப் போகின்றது. அவர்கள் இந்த அடிமைத்தன நுகத்தை அகற்றிவிட வேண்டுமென்று நமது ஆண்டவர் விரும்புகிறார். அவர்கள் தம்முடைய நுகத்தை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டி அழைக்கின்றார். "என் நுகம் மெதுவாயும், என் சுமை இலகுவாயும் இருக்கின்றது" என்கிறார். கவலை குருட்டுத் தன்மையுடையது. அது பிற்கால வாழ்க்கையை அறிய முடியாது. ஆனால் இயேசு ஆதியோடந்தம் சகலமும் அறிவார். எந்த வகையான கஷ்டத்திற்கும் நிவாரணம் செய்ய அவர் வழி ஆயத்தம் பண்ணி வைத்திருக்கின்றார். "உத்தமமாய் நடக்கிறவர்களுக்கு நன்மையை வழங்காதிரார்."

நமது பரமபிதாவினிடம் நாம் ஒன்றும் அறியாததும், அவர் நமக்காக ஒழுங்கு பண்ணி வைத்ததுமாகிய ஆயிரம் வழிகள் உண்டு. தெய்வ சேவையையே பிரதானமாக வைத்துக்கொள்ளுதல் என்னும் ஒரே கொள்கையை ஏற்றுக்கொள்வோர், தங்கள் கவலைகள் ஒழிந்து போகவும், தாங்கள் செல்லும் பாதை தங்கள் கால்களுக்கு முன் தெளிவாக விளங்கவும் காண்பார்கள்.

ஊக்கமளிக்கும் விசுவாசம்

இன்றைக்கு நமது கடமைகளை உண்மையாக நிறைவேற்றுதல் நாளைக்கு நமக்குண்டாகும் உபத்திரவங்களைத் தாங்கிக் கொள்வதற்கு முதன்மையான ஆயத்தமாகும். நாளைக்கு நமக்குண்டாகும் கவலைகளையும் துன்பங்களையும் எல்லாம், இன்றைக்கு நாம் சுமக்க வேண்டிய சுமையோடு ஒருமிக்கச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. "அந்தந்த நாளுக்கு அதினதின் பாடு போதும்."

காரியங்கள் அனைத்தும் மகா பயங்கரமாகத் தோன்றுகின்ற இருண்ட நாட்களில், கடவுளிடத்தில் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். அவர் தமது ஜனங்களுக்காக எல்லாவற்றையும் நன்மையாகச் செய்து முடித்துத் தமது சித்தத்தை நிறைவேற்றுவார். அவரிடத்தில் அன்பு கூர்ந்து, அவருக்குத் தொண்டு செய்கிறவர்களுக்கு, ஒவ்வொரு நாளும் புதிது புதிதாகப் பலம் வந்து கொண்டே இருக்கும்.

தமது தொண்டர்களுக்குத் தேவையான சகல வுதவியும் செய்து அவர்களைக் காப்பாற்ற அவர் வல்லமையும் விருப்பமும் உடையவர். அவர்களுக்குத் தேவையான பற்பல காரியங்களுக்கும் வேண்டிய ஞானத்தை அவர் அவர்களுக்குத் தந்தருளுவார்.

No 5447

உன்னத அநுபவம்

நமக்கு எப்பொழுதும் கிறிஸ்துவின் புதிய வெளிப்படுதல், அவரது அநுதின அநுபவம் தேவை. உயர்ந்த தூய்மையுள்ள சித்திப்பேறுகளை நாம் அடையலாம். அறிவிலும் ஒழுக்கத்திலும் இடைவிடாமல் வளர்ந்து கொண்டு போவதே கடவுள் நமக்கு வைத்திருக்கும் இலக்கு. அவருடைய வேதம் அவர் அனைவரையும் "மேலே வாருங்கள், மேன் மேலும் பரிசுத்தம் அடையுங்கள்" என்று அழைக்கும் அவரது திருக்குரலின் எதிரொலி. ஒவ்வொரு நாளும் கிறிஸ்து போதனைக்கு இசைந்த பூரண ஒழுக்கத்தில் முன்னேற்றம் அடையலாம்.

முன்னமே கடவுளுடைய் பெருங் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அங்கத்தினர் பலர், அவரது மகிமையைக் காண்பது இன்னதென்றும், மகிமையின் மேல் மகிமை அடைந்து மறுரூபமாவது இன்னதென்றும் அறியாதிருக்கின்றனர். புலர் கிறிஸ்து மேன்மையை மங்கலான வெளிச்சத்தில் கண்டிருக்கின்றனர். அவர் உள்ளம் மகிழ்ச்சியினால் துடிக்கின்றது. இரக்ஷணிய மூர்த்தியின் அன்பை அதிக நிறைவாகவும் ஆழமாகவும் அறிந்துகொள்ள வாஞ்சிக்கின்றனர். இத்தன்மையுடையோர் கடவுளைத் தேடும் தங்கள் ஆத்தும வாஞ்சை அனைத்தையும் வளர்க்க வேண்டும். பரிசுத்த ஆவி செயலாற்றத் தக்கவர்களிடம் செயலாற்றி, வனையத் தக்கவர்களை வனைந்து, உருவாக்கத்தக்கவர்களை உருவாக்குகின்றது. நாம் ஆவிக்குரிய சிந்தனைகளின் பண்பும், பரிசுத்த ஐக்கியத்தின் பண்பும் அடைய வேண்டும். நாம் அவரது மகிமையாகிய அருணோதயத்தின் முதற் கதிர்களை மட்டுமே கண்டிருக்கின்றோம். இறைவனை அறிய வேண்டுமென்று தொடர்ந்து போகும் போது, "நீதிமான்களுடைய பாதை நடுப்பகல் வரைக்கும் அதிகமதிகமாய்ப் பிரகாசிக்கிற சூரியப் பிரகாசம் போல் இருக்கும்" என்பதை அறிந்து கொள்வோம்.

இறைவன் மகிழ்ச்சி

"என்னுடைய சந்தோஷம் உங்களில் நிலைத்திருக்கும்படிக்கும், உங்கள் சந்தோஷம் நிறைவாயிருக்கும்படிக்கும், இவைகளை உங்களுக்குச் சொன்னேன்" என்று கிறிஸ்து திருவாய்மலர்ந்தருளினர்.

கிறிஸ்து தமது கைங்கரியத்தின் பலனை எப்பொழுதும் தம் முன்னே கண்டார். கடுமையான உழைப்பும் தன்னல மறுப்பும் நிறைந்த அவரது பூலோக வாழ்க்கையானது, தாம் இத்தனை பாடு

களையும் வீணுக அநுபவிக்கவில்லை என்னும் நினைவினுல் மகிழ்ச்சி அடைந்தது. மக்கள் உயிருக்காகத் தம் உயிரைக் கொடுப்பதினுல், மானிட வர்க்கத்திற்குத் தேவசாயலைத் திரும்பக் கொடுப்பவரானுர். நம்மைத் தூளிலிருந்து எடுத்து உயர்த்தி, தமது குணத்தின் மாதிரி யாக நமது குணத்திற்கு மறுவடிவம் கொடுத்து, அதைத் தம் முடைய மகிமையினுல் அலங்கரிப்பவரானுர்.

கிறிஸ்து தமது ஆத்தும வருத்தத்தின் பலனைக் கண்டு திருப்தி யானுர். அவர் நித்திய காலத்தின் விரிவை அளந்து பார்த்து, தமது தாழ்மையினுல் மன்னிப்பும் நித்திய ஜீவனும் அடையப் போகிறவர் கள் பெறும் பேரின்பதைக் கண்டார். அவர்களுடைய மீறுதல் களின் நிமித்தம் அவர் காயப்பட்டு, அவர்களுடைய அக்கிரமங்களின் நிமித்தம் நொறுக்கப்பட்டார். அவர்களுக்குச் சமாதானத்தை உண்டுபண்ணும் ஆக்கினை அவர் மேல் வந்தது. அவருடைய தழும்பு களால் குணமானுர்கள். ஈடேற்றம் அடைந்தவர்களின் இன்ப முழக் கத்தைக் கேட்டார். மீட்பு அடைந்தவர்கள் மோசேயின் பாட்டை யும் ஆட்டுக்குட்டியின் பாட்டையும் பாடக் கேட்டார். அவர் முதல் முதல் இரத்த ஸ்நானம் அடைய வேண்டியதிருந்தாலும், உலகத்தின் பாவங்களைத் தமது குற்றமற்ற ஆத்துமா சுமக்க வேண்டியதிருந்தா லும், தமக்கு முன் வைத்திருந்த சந்தோஷத்தின் பொருட்டு, அவ மானத்தை எண்ணுமல், சிலுவையைச் சகித்தார்.

இந்த இன்பத்தை அவரைப் பின்பற்றுவோர் அனைவரும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இனி வருங் காலம் எவ்வளவு பெரு மையும் மகிமையும் உள்ளதாக இருந்தாலும், நம்முடைய பலன் அனைத்தும் இறுதி விடுதலையின் காலம் வருமட்டும் சேர்த்து வைக்க வேண்டுவதில்லை. இங்கே தானே விசுவாசத்தினுல் நாம் இரக்ஷணிய மூர்த்தியின் சந்தோஷத்திற்குள் பிரவேசிக்க வேண்டும். மோசே யைப் போல நாம் அதரிசினமானவரைத் தரிசிக்கிறது போல உறுதி யாயிருக்க வேண்டும்.

திருச்சபை இப்போது போராடுகின்றது. நாம் இப்போது ஏறக்குறைய முற்றிலும் தீமைக்கு ஒப்புக்கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்ற இருள் உலகத்தோடு முகம் முகமாய் எதிர்த்து நிற்கிறோம். ஆகிலும், நாம் போர் செய்து முடித்து வெற்றி அடையும் நாள் வருகிறது. கடவுள் சித்தம் பரலோகத்தில் செய்யப்படுகிறதுபோல பூலோகத் திலும் செய்யப்பட வேண்டும். இரக்ஷணியம் அடைந்த ஜாதிகள் பரலோக சட்டதிட்டங்களை யன்றி வேறு சட்டதிட்டங்களை அறி யார். அனைவரும் கிறிஸ்துவின் நீதி என்னும் அங்கி ஆகிய துதி ஸ்தோத்திர வஸ்திரங்களைத் தரித்துக்கொண்டு, ஏகக் குடும்பமாய்

இன்புற்றிருப்பார்கள். இயற்கைப் பொருட்கள் அனைத்தும் அளவிலடங்காத அழகு உடையனவாய், கடவுளுக்குத் துதியும் புகழும் ஆகிய காணிக்கை செலுத்தும். பூலோகம் பரலோக ஒளியில் முழுகிப் போம். சந்திரனுடைய ஒளி சூரியனுடைய ஒளிபோல விளங்கும். சூரியனுடைய ஒளி இப்போது இருப்பதைக் காட்டிலும் ஏழு மடங்கு அதிகமாக விளங்கும். ஆண்டுகள் மகிழ்ச்சியாகக் கழியும். அந்தக் காட்சியைக் கண்டு, விடியற்கால நட்சத்திரங்கள் ஏகமாய்ப் பாடும். தேவபுத்திரர் கெம்பீரிப்பார்கள். கடவுளும் கிறிஸ்துவும் சேர்ந்து, "இனி பாவமுமில்லை. மரணமுமில்லை" என்று விளம்பரம் செய்வார்கள்.

கடவுள் திருக்கையினால் எழுதிய பிற்கால மாட்சிமை என்னும் இந்தத் தரிசனப் படங்கள் அவர் மக்களுக்கு அருமையாக இருக்கும்.

நாம் நித்தியத்தின் வாசற்படியில் நின்று, கிறிஸ்து நிமித்தம் பாடுபடுகிறதைத் தங்களுக்குச் சிலாக்கியமாகவும் மகிமையாகவும் மதித்து, இவ்வுலக வாழ்க்கையில், அவருடன் ஒத்துழைத்த பக்தர்களுக்கு அளிக்கும் அலங்கார வரவேற்பு எத்தன்மையதென்று பார்ப்போம். அவர்கள் தேவதூதர்களுடன் தங்கள் கிரீடங்களைத் தங்களை மீட்டுக்கொண்டவர் அடிகளில் வைத்து, "அடிக்கப்பட்ட ஆட்டுக்குட்டியானவர் வல்லமையையும், ஐசுவரியத்தையும், ஞானத்தையும், பலத்தையும், கனத்தையும், மகிமையையும், ஸ்தோத்திரத்தையும் பெற்றுக்கொள்ளப் பாத்திரராய் இருக்கிறார். சிங்காசனத்தின் மேல் வீற்றிருக்கிறவருக்கும், ஆட்டுக்குட்டியானவருக்கும், ஸ்தோத்திரமும், கனமும், மகிமையும், வல்லமையும் சதாகாலங்களிலும் உண்டாவதாக" என்று வாழ்த்துகின்றனர்.

மீட்கப்பட்டவர்கள் தங்களை இரக்ஷணிய மூர்த்தியிடம் வழி நடத்திய அடியார்களை அங்கே வாழ்த்துவார்கள். மானிட வர்க்கம் தெய்வ வாழ்க்கைக்கு ஒப்பான வாழ்க்கை அடையும்படிக்கு உயிர் தந்த நாதனை ஒருங்கு கூடிப் போற்றுவார்கள். போராட்டம் முடிந்தது. இடுக்கண்களும் துன்பங்களும் ஒழிந்தன. மீட்கப்பட்டவர்கள் தேவ சிங்காசனத்தைச் சூழ்ந்து நிற்கும் போது, பரலோகம் முழுவதும் ஜெப கீதம் நிறைந்து முழங்கும். அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து, "அடிக்கப்பட்ட ஆட்டுக்குட்டியானவர் ஸ்தோத்திரத்துக்குப் பாத்திரர், எங்களைக் கடவுளுக்காக மீட்டுக்கொண்டார்" என்னும் மகிழ்ச்சியான பல்லவியைப் பாடுவார்கள்.

"இதோ, சகல ஜாதிகளிலும் கோத்திரங்களிலும் ஜனங்களிலும் பாஷைக்காரரிலுமிருந்து வந்ததும், ஒருவனும் எண்ணக் கூடாதது

மான திரளான கூட்டமாகிய ஜனங்கள், வெள்ளை அங்கிகளைத் தரித்து, தங்கள் கைகளில் குருத்தோலைகளைப் பிடித்து, சிங்காசனத்திற்கு முன்பாகவும் ஆட்டுக்குட்டியானவருக்கு முன்பாகவும் நிற்கக் கண்டேன். அவர்கள் மகா சத்தமிட்டு, "இரட்சிப்பின் மகிமை சிங்காசனத்தின் மேல் வீற்றிருக்கின்ற எங்கள் தெய்வத்திற்கும் ஆட்டுக்குட்டியானவருக்கும் உண்டாவதாக" என்று ஆர்ப்பரிப்பார்கள்.

"இவர்கள் மிகுந்த உபத்திரவத்திலிருந்து வந்தவர்கள். இவர்கள் தங்கள் அங்கிகளை ஆட்டுக்குட்டியானவருடைய இரத்தத்திலே தோய்த்து வெளுத்தவர்கள். ஆனபடியால், இவர்கள் தேவனுடைய சிங்காசனத்திற்கு முன்பாக இருந்து, இரவும் பகலும் அவருடைய ஆலயத்திலே அவரைச் சேவிக்கிறார்கள். சிங்காசனத்தின் மேல் வீற்றிருக்கிறவர் இவர்களுக்குள்ளே வாசமாயிருப்பார். இவர்கள் இனி பசியடைவதுமில்லை; இனி தாகமடைவதுமில்லை; வெயிலாவது உஷ்ணமாவது இவர்கள் மேல் படுவதுமில்லை. சிங்காசனத்தின் மத்தியிலிருக்கிற ஆட்டுக்குட்டியானவரே இவர்களை மேய்த்து, இவர்களை ஜீவ தண்ணீருள்ள ஊற்றுகள் அண்டைக்கு நடத்துவார். தேவன் தாமே இவர்களுடைய கண்ணீர் யாவையும் துடைப்பார்." "இனி மரணமுமில்லை, துக்கமுமில்லை, அலறுதலுமில்லை, வருத்தமுமில்லை. முந்தினவைகள் ஒழிந்துபோயின."

காணப்படாத காரியங்களைக் குறித்த இந்தத் தரிசனம் எப்போதும் நமக்கு முன் இருக்க வேண்டும். அங்ஙனம் இருந்தால் மட்டுமே, நித்திய லோக காரியங்களைப் பற்றியும், நித்திய கால காரியங்களைப் பற்றியும் நாம் நியாயமான மதிப்பு வைத்திருக்கக் கூடும். இதுவே மற்றவர்களை உயர்ந்த வாழ்க்கைக்குக் கொண்டு வரும் வல்லமையை நமக்குத் தரும்.

கடவுளுடன் மலையில் இருப்பது

"மலையில் என்னிடம் ஏறி வா" என்று கடவுள் நமக்குக் கட்டளை கொடுக்கின்றார். மோசே என்பவர் இஸ்ரவேலரை விடுதலை செய்கிற விஷயத்தில், தமது கருவியாக விளங்கு முன்னமே, அவர் நாற்பது வருஷ காலம் மலையில் ஏகாந்தமான இடங்களில் தம்மோடு ஐக்கிய வாழ்க்கை நடத்தும்படி கடவுள் நியமித்திருந்தார். பார்வோன் என்னும் அரசனிடம் கடவுள் தந்த செய்தியைக் கொண்டு போகு முன், அவர் நெருப்புப் பற்றி எரிகின்ற முட்செடியில் தோன்றிய தேவதூதனுடன் பேசினார். தமது ஜனங்களுக்குப் பிரதிநிதியாகக் கடவுளிடம் போய் அவருடைய நியாயப்பிரமாணத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளு முன்னே, மலைக்கு அழைக்கப்பட்டு, அங்கே அவ

ரது மகிமையைத் தரிசித்தார். விக்கிரகாராதனைக்காரருக்கு நியாயத் தீர்ப்புச் செய்யு முன்னே, அவர் கன்மலையின் வெடிப்பில் மறைந்திருந்தார். அப்போது பகவான் அவரை நோக்கி, "இறைவன் திருநாமத்தை உனக்கு முன்பாகக் கூறுவேன். இரக்கமும், கிருபையும், நீடியசாந்தமும், மகா தயையும், சத்தியமுமுள்ள தெய்வம். குற்றவாளியைக் குற்றமற்றவனாக விடார்'' என்று திருவுளம்பற்றினார். தமது வாழ்க்கை முழுவதும இஸ்ரவேலின் பாரத்தைச் சுமந்து, மரிக்கப் போகிற தருணத்தில், கடவுள் அவரைப் பிஸ்கா என்னும் மலையின் கொடுமுடிக்கு அழைத்துக் கொண்டு போய், வாக்குத்தத்த தேசத்தின் மகிமையை அவருக்கு விரிவாகக் காண்பித்தார்.

இயேசுவின் சிஷர்கள் தங்கள் திருப்பணியைச் செய்யப் போகு முன், அவர் அவர்களை மலைக்கு அழைத்துக் கொண்டு போய், அங்கே தம்முடன் வைத்திருந்தார். பெந்தேகொஸ்தே நாளின் வல்லமையையும் மகிமையையும் அவர்கள் அடையு முன்னே, இரட்சா பெருமானுடன் இரவில் ஐக்கியமும், கலிலேயா நாட்டில் அவரது சந்திப்பும், ஒலிவமலையில் அவர் பிரிவுக் காட்சியும், தேவதூதனின் திருவாக்கும், மேல் வீட்டில் பல நாள் ஜெபமும் ஐக்கியமும் நிகழ்ந்தன.

இயேசு ஏதாவது பெரிய சோதனைக்காகவோ, ஏதாவது முக்கிய திருத்தொண்டிற்காகவோ, தாம் ஆயத்தப்படும் போது, மலையின் ஏகாந்தமான இடத்திற்குப் போய், இரவு முழுவதும் தமது தந்தையினிடம் பிரார்த்தனை செய்து கொண்டிருப்பார். அப்போஸ்தலர்களை நியமிக்கும் முன்னும், மலைப் பிரசங்கம் செய்யு முன்னும், மறுரூபமாகு முன்னும், ஆத்தும வேதனை யடைந்து, மரணாக்கினை பெற்று, சிலுவையில் அறையுண்டு, மகிமையாக உயிர்த்தெழும்பும் நிகழ்ச்சிகளுக்கு முன்னும், இரவு முழுவதும் ஜெபம் பண்ணினார்.

ஜெபம் பண்ணும் சிலாக்கியம்

நாமும் ஜெபம் செய்யவும், தியானம் பண்ணவும், ஆத்தும இளைப்பாறுதல் பெற்றுக்கொள்ளவும், பிரத்தியேகமான நேரம் வகுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஜெபத்தின் மதிப்பையும், வல்லமையையும், பலனையும் நாம் அறிய வேண்டிய அளவு அறியவில்லை. ஜெபமும விசுவாசமும் பூலோகத்தில் எந்த வல்லமையும் செய்து முடிக்கமாட்டாத காரியங்களையும் செய்து முடிக்கும். நாம் எக் காரியத்திலும் ஒரே நிலைமையில் இரு முறை இருப்பது அருமை. நாம் இடைவிடாமல் புதுக் காட்சிகளின் நடுவிலும், புதிய சோதனைகளின் இடையிலும் கடந்து போகின்றோம். அப்போது கடந்த கால அநுபவம் நமக்குப் போதுமான வழிகாட்டியாக இருக்க

முடியாது. ஆகையால் கடவுளிடத்திலிருந்து வருகிற நீங்காத ஒளி நமக்கு அவசியம்.

கிறிஸ்து தமது திருவாக்கைக் கவனித்துக் கேட்கிறவர்களுக்கு எப்பொழுதும் செய்தி அனுப்பிக் கொண்டிருக்கின்றார். அவர் கெத்சேமனே தோட்டத்தில் ஆத்தும வேதனை அடைந்த இரவில் தூங்கிக் கொண்டிருந்த சீஷர்கள் அவர் சத்தத்தைக் கேட்கவில்லை. அவர்கள் தேவதூதன் பிரசன்னத்தைத் தெளிவாகக் காணவில்லை. அந்தக் காட்சியின் வல்லமையையும் மகிமையையும் இழந்து போயினர். தூக்க மயக்கத்தினாலும் சோம்பலினாலும், அவர்கள் அந்த அத்தாட்சி பெறத் தவறிவிட்டனர். அது பெற்றிருந்தால், தங்களுக்கு முன்னே தோன்றிய பயங்கரக் காட்சிகளின் எதிர்நிற்க அவர்களுக்குத் தைரியம் பிறந்திருக்கும். இக் காலத்திலும், தெய்வ போதனை தங்களுக்கு இன்றியமையாதிருக்கின்ற மனிதர்கள், கடவுளோடு ஐக்கிய வாழ்க்கை செய்யாமையால், அதைப் பெற்றுக்கொள்ளத் தவறிப் போகின்றனர்.

நமக்கு நாடோறும் சோதனைகள் வந்துகொண்டிருப்பதால் ஜெபம் அவசியம். ஆபத்துக்கள் எல்லா வழிகளையும் சூழ்ந்திருக்கின்றன. பிறரைத் துன்மார்க்கத்திற்கும் அழிவிற்கும் விலக்கிக் காப்பாற்ற வகை தேடுகிறவர்களுக்கு விசேஷ சோதனை உண்டாகும். அவர்கள் எப்பொழுதும் தீமையின் அருகில் இருப்பதால் கடவுளோடு நெருங்கிய தொடர்பு அவசியம். இல்லாவிட்டால் தாங்களும் கெட்டுப்போவார்கள். மனிதர்களை உன்னத நிலையிலிருந்து பாதாளத்துக்குக் கொண்டுபோகக் கூடிய நிகழ்ச்சிகள் ஒரு சிறிது நேரத்திற்குள் நிகழ்ந்துவிடும். ஒரு சிறு கணப்பொழுதானது ஒருவரது நித்திய கால நிலைமையைத் தீர்மானம் செய்துவிடும். அலட்சியமாக எண்ணிச் செய்யும் ஒரு சிறு தவறுதல் ஆத்துமாவின் பாதுகாவல் அனைத்தையும் கெடுத்துப்போடும். கெட்ட பழக்கம் ஒன்றை ஒருவன் உறுதியாக எதிர்த்து நிற்காவிடின், அது இருப்பு விலங்கு ஆகி வலிமை அடைந்து அவனை முற்றிலும் இறுகக் கட்டி விடும்.

ஆண்டவரை எப்பொழுதும் தங்களுக்கு முன்னே நிறுத்தி வைத்துக்கொள்ளாமையால், அநேகர் சோதனை உண்டாகும் இடங்களில் துணையில்லாமல் தனிமையாக இருந்து தவிக்கின்றனர். கடவுளோடு நாம் வைத்திருக்கும் ஐக்கியம் நீங்கிப்போக இடங் கொடுக்கும் போது, நமது பாதுகாப்பு நம்மிடத்திலிருந்து அகன்றுபோய் விடுகின்றது. நமது நல்ல நோக்கமும், நமது நல்ல நாட்டமும், நாம் தீமைகளை எதிர்த்து நிற்க உதவாது. நாம் ஜெபத்தில் தரித்திருக்கின்ற ஆடவர்களும் மாதர்களுமாக இருத்தல் வேண்டும். நமது விண்ணப்பம் சோர்வுடையதாகவோ, வேளாவேளைகளில் செய்யப்படுவதாக

வோ, ஓர் அவசரத்தில் மட்டும் சடுதியாகத் தோன்றுவதாகவோ, இருத்தல் கூடாது. அது ஊக்கமும், விடாப்பிடியும், உறுதியும் உடையதாக இருத்தல் வேண்டும். நாம் ஜெபம் பண்ணும் போது எப்பொழுதும் முழங்காற்படியிட அவசியம் இல்லை. நாம் தனிமை யாக இருக்கும் போதும், நடக்கும் போதும், அநுதின வேலையை அவசரமாய்ச் செய்துகொண்டிருக்கும் போதும், நமது இரக்ஷணிய மூர்த்தியுடன் பேசிக்கொண்டிருக்கும் பழக்கத்தை அபிவிருத்தி பண்ண வேண்டும். நமது உள்ளம் இடைவிடாமல் உதவிக்காகவும், ஒளிக்காகவும், பலத்திற்காகவும், அறிவிற்காகவும், அமைதியாய் விண்ணப்பம் செய்துகொண்டிருக்க வேண்டும். நாம் விடும் ஒவ்வொரு மூச்சும் ஜெபமாகவே இருத்தல் வேண்டும்.

கிறிஸ்து நமது உள்ளத்தில் இருக்க வேண்டும். அவர் நமது வாழ்க்கையில் இருக்க வேண்டும். இதுவே நமக்குப் பாதுகாப்பு. அவரது பிரசன்னம் ஆத்துமாவை எல்லா வகையான தீமைகளையும் அருவருக்கச் செய்யும். நமது சிந்தையும், செய்கையும், வாக்கும், நோக்கும் எல்லாம் அவருடையதாகி, நமது ஆவி அவரது ஆவியுடன் இரண்டறக் கலந்துவிட வேண்டும்.

யாக்கோபு என்பவர் பலவீனமும் பாவமும் உடையவராக இருந்தும், விசுவாசத்தினாலும் ஜெபத்தினாலுமே தேவ பிரபு ஆகிவிட்டார். இதுவே நாம் உயர்ந்த பரிசுத்த நோக்கமும் பெருந்தன்மையான வாழ்க்கையும் உடைய ஆண்மக்களும் பெண்மக்களும் ஆவதற்கு வழி. இதுவே நாம் எவ்வகை ஆசையினாலும் சத்தியத்தையும், நியாயத்தையும், நீதியையும் விட்டு வழுகிப்போகாத ஆண்களும் பெண்களுமாக வாழ்வதற்கு நெறி. அனைவரும் அவசரத்தினாலும், கவலையினாலும், பாரத்தினாலும், கடமையினாலும் நெருக்கம் அடைகின்றனர். ஆனாலும் நமது நிலைமை எவ்வளவு நெருக்கமாகவும், நமது சுமை எவ்வளவு பாரமாகவும் இருக்குமோ, அவ்வளவுக்கு அதிகமாக நமக்கு இயேசு அதிகத் தேவையுடையவர் ஆவார்.

நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்யும் விஷயத்தில், சாதாரண லெளகிக காரியத்திலும் அதிகமாய் சித்தி பெறவேண்டுமானால், தியாக சிந்தையோடும் தன்னலங் கருதாத் தன்மையோடும் அந்த வேலையைச் செய்ய வேண்டும். இவ்வகையான பொறுப்புடையோர் தெய்வ ஆவி தங்களுக்கு ஆழ்ந்த சிந்தனையைத் தந்தருளுமாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும். நமது நிலைமை மற்றவர்கள் நிலைமையிலும் அதிக நம்பிக்கையும் பொறுப்பும் உடையதாகையால், பரிசுத்த ஆவியின் உதவிக்காகவும், கடவுளை அறியும் அறிவுக்காகவும், நாம் மற்றவர்களைக் காட்டிலும் அதிக வாஞ்சை உடையவர்களாய் இருக்க வேண்டும்.

கடவுளோடு ஐக்கியமாய் வாழ்வதினால் உண்டாகும் அநுபவ பலன்களைக் காட்டிலும் நமது வேலைக்குத் தேவையானது வேறொன்றும் இல்லை. நாம் நமது அநுதின வாழ்க்கையினால் இரக்ஷணிய மூர்த்தியினிடம் சமாதானமும் இளைப்பாறுதலும் உடையோம் என்று காண்பிக்க வேண்டும். அவரது சமாதானம் நமது உள்ளத்தில் இருந்தால், அது நமது முகத்தில் இலங்கும். அது நமது வாக்குக்கு வசீகர சக்தி அளிக்கும். கடவுளோடு கொண்டிருக்கும் ஐக்கியம் குணத்தையும் வாழ்க்கையையும் பெருந்தன்மையுள்ளது ஆக்கும். இரக்ஷணிய மூர்த்தியின் ஆதி சீஷர்களைக் கண்டவர்கள் அவர்கள் அவருடன் இருந்தார்கள் என்று அறிந்து கொண்டது போல, நம்மையும் அவருடன் இருக்கின்றவர்கள் என்று அறிந்து கொள்வார்கள். இது உழைக்கிறவருக்கு வேறு எதுவும் தரமாட்டாத உயர்ந்த சக்தியைத் தரும். இந்த சக்தியை அவர் ஒருபோதும் இழந்து போகக் கூடாது.

நமது வாழ்க்கை இரட்டை வாழ்க்கையாக இருத்தல் வேண்டும். ஒரு புறம் சிந்தனையும் செய்கையும் அமைந்த வாழ்க்கை. மறுபுறம் அமைதியான ஜெபமும் ஊக்கமுள்ள வேலையும் அமைந்த வாழ்க்கை. கடவுளோடு வாழும் ஐக்கிய வாழ்க்கையினால் உண்டான பலம், ஆலோசனை செய்வதற்கும், சிரத்தை கொள்வதற்கும் மனத்தைப் பழக்கும் ஊக்கமான முயற்சியோடு கலந்து, நமது அநுதின கடமைகளைச் செய்வதற்கு நம்மை ஆயத்தப்படுத்தி, சமய சந்தர்ப்பங்கள் எத்தன்மையான சோதனைகள் நிறைந்திருந்தாலும், அவைகளின் நடுவில் நமது சிந்தை சமாதானமாக விளங்கும்படி காப்பாற்றும்.

தெய்வ ஆலோசனையாளர்

துன்பமுண்டாகும் போது அநேகர் தங்கள் உலக நண்பரிடம் தங்கள் கவலைகளை எடுத்துரைத்து, அவர்களிடம் உதவிவேண்டி முறையிட்டுக்கொள்ள நினைக்கின்றனர். கடுமையான சோதனைகள் நேரிடும் பொழுது, அவர்கள் உள்ளத்தில் அவிசுவாசம் நிரம்பி, அவர்கள் வழி இருண்டு போகின்றது. அந்தத் தருணத்தில் எல்லாம், பல யுகங்களாக மகா ஆலோசனையாளராக விளங்கிய பரம புருஷர், தம்மிடத்தில் நம்பிக்கை வைத்து ஆலோசனை கேட்கும்படி அவர்களை அழைத்துக் கொண்டிருக்கின்றார். பெரிய சுமைதாங்கியாகிய இயேசு "என்னிடத்தில் வாருங்கள், நான் உங்களுக்கு இளைப்பாறுதல் தருவேன்" என்று இயம்புகின்றார். நாம் அவரை விட்டு, நம்மைப் போலவே கடவுளைச் சார்ந்திருக்கின்ற நிலைவரமற்ற மனிதர்களிடம் போகலாமோ?

நாம் நமது தொண்டின் பெருமையோடு நமது திறமையின் சிறுமையை ஒப்பு நோக்கி, நமது ஒழுக்கத்தின் குறைபாடுகளை உணர்ந்து வருந்துவோம். ஆகிலும், நாம் மனிதர் எவரும் எக்காலத்திலும் பெற்றிராத மகா விவேகம் பெற்றிருந்தாலும், அது நமது வேலையைச் செய்வதற்குப் போதுமானது அன்று. "என்னையல்லாமல் உங்களால் ஒன்றும் செய்யக் கூடாது" என்று இரக்ஷணிய குருமூர்த்தி சாற்றுகின்றார். நாம் செய்யும் தொண்டின் பலாபலன்கள் எல்லாம் கடவுள் கையில் இருக்கின்றன. நமக்கு என்ன நேர்ந்தாலும், நாம் உறுதியும் முயற்சியும் நம்பிக்கையுமாக அவரையே பற்றிப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

எப்பொழுதும் நமது தொழிலும் வேலையில்லாதிருக்கும் பொழுது நமது தோழமையும், நமது வாழ்க்கைக்குத் துணையாகும் உறவும், மற்றும் சகவாசங்களும் எல்லாம், ஊக்கமும் தாழ்மையுமான ஜெபத்துடன் தொடங்க வேண்டும். இவ்வாறு நாம் கடவுளைக் கனம் பண்ணுகின்றோம் என்று காட்ட வேண்டும். அப்போது அவர் நம்மைக் கனம் பண்ணுவார். உன் உள்ளம் சோர்ந்து போகும் போது ஜெபம் பண்ணு. நீ தளர்வடையும் போது மற்றவர்களிடம் பேசாமல் உன் வாயை உறுதியாக மூடிக்கொள். மற்றவர்கள் செல்லும் வழியில் இருள் உண்டாக்காதே. எல்லாவற்றையும் இயேசுவினிடம் சொல்லு. அவரிடம் உதவிக்காகக் கையை நீட்டு. பலவீனம் உண்டாகும் பொழுது எல்லையில்லாத பலத்தைப் பற்றிக்கொள். நீ கடவுள் ஒளியில் ஒளி கண்டு, அவர் அன்பில் மகிழும்படி, தாழ்மைக்காகவும், ஞானத்திற்காகவும், துணிவுக்காகவும், விசுவாச வளர்ச்சிக்காகவும் பிரார்த்தனை செய்.

பிரதீஷ்டை; நம்பிக்கை

நாம் தாழ்மையும் பொறுமையுமாக இருக்கும் பொழுது கடவுள் நமக்குத் தம்மை வெளிப்படுத்தக் கூடிய நிலைமையில் நிற்கின்றோம். அவர் கடந்த காலத்தில் நமக்கு அளித்த கிருபைகளையும் ஆசீர்வாதங்களையும் காரணமாக எடுத்துக் காட்டி, முன்னிலும் பெரிய ஆசீர்வாதங்களைத் தந்தருளும்படி பிரார்த்திக்கும் பொழுது, அவருக்கு நம் மீது உவகை உண்டாகின்றது. தம்மை முற்றிலும் நம்புகிறவர்கள் எதிர்பார்ப்பதிலும் அதிகமான ஆசீர்வாதங்களை அவர்களுக்கு அருளுகின்றார். தம்முடைய மக்களுக்கு அவசியமானது இன்னதென்று அவர் அறிவார். மானிட வர்க்கத்தின் நன்மைக்காக நாம் எவ்வளவு தெய்வ சக்தியை ஏற்றுக்கொள்ள முடியும் என்பது அவருக்குத் தெரியும். பிறர் நன்மைக்காக உழைப்பதற்கும், நமது

சொந்த ஆத்துமாவை உயர்த்துவதற்கும், நமக்குத் தேவையானவை களை எல்லாம் தருவார்.

நாம் செய்யக் கூடியதைப் பற்றி நமக்குக் குறைவான நம்பிக் கையும், இறைவன் நமக்காகவும், நமது மூலமாகவும் செய்யக் கூடிய தைப் பற்றி நிறைவான நம்பிக்கையும், நமக்கு இருக்க வேண்டும். நீ உன் சொந்த வேலையைச் செய்யவில்லை. நீ கடவுள் வேலையைச் செய்கின்றாய். உன் விருப்பத்தையும் வழியையும் கடவுளுக்கு ஒப் புக்கொடு. அரை குறை வைத்திராதே. தான் என்பதனோடு அரை குறையான ஒப்பந்தம் பண்ணாதே. கிறிஸ்துவுக்குள்ளே சுவாதீன மாக இருப்பது என்றால் என்ன என்று தெரிந்துகொள்.

வேத சத்தியங்களை நமது தனி அநுபவத்திற்குக் கொண்டு வந் தால் அல்லாமல், வெறுமனே பிரசங்கங்களைக் கேட்பதோ, வேதத்தை முற்றமுடிய வாசிப்பதோ, அதற்கு வசனம் வசனமாக வியாக்கியா னம் சொல்வதோ, நமக்காவது, நாம் சொல்லுகிறதைக் கேட்கிறவர் களுக்காவது பயன்படாது. நமது அறிவும், நமது சித்தமும், நமது ஆசையும் எல்லாம், தேவ வாக்கின் அதிகாரத்திற்கு உட்பட்டிருக்க வேண்டும். அவ்வாறு இருப்பின், பரிசுத்த ஆவியின் செயலால் திரு வாக்கின் கட்டளைகள் நமது வாழ்க்கையின் கொள்கைகளாக அமைந்துவிடும்.

இறைவன் நமக்கு உதவி செய்யும்படி பிரார்த்திக்கும் போது, நாம் அப்போதே அவர் ஆசீர்வாதத்தைப் பெற்றுக்கொண்டோம் என்று நம்புவோமாகில், நமது இரக்ஷணிய மூர்த்தியைக் கனம் பண்ணுகிறவர்களாய் இருப்போம். சர்வ வல்லமையும், சர்வ ஞான மும் நம் வசம் இருக்கின்றது. நாம் கேட்கத் தான் வேண்டும்.

இடைவிடாமல் எப்பொழுதும் கடவுள் ஒளியில் நட. இரவும் பகலும் எப்பொழுதும் அவர் திவ்விய இலக்ஷணங்களைத் தியானி. அப்போது நீ அவர் திருவழகைக் கண்டு, அவர் திரு நலத்தில் மகிழ் வாய். உன் உள்ளம் அவரது அன்பின் உணர்ச்சியால் ஒளி வீசி உருகும். நித்தியர் தோள்களில் ஏந்தப்பெற்று இருந்தாற்போல் உயர்வடைவாய். கடவுள் கொடுக்கும் வல்லமையினாலும், ஒளியின லும், முன் எக் காலத்திலும் உன்னால் இயன்றதிலும் அதிகமாய் அறிந்து, இயன்றதிலும் அதிகமாய்ச் செய்து முடிப்பாய்.

"என்னில் நிலைத்திருங்கள்"

கிறிஸ்து கட்டளை:—"என்னில் நிலைத்திருங்கள்; நானும் உங் களில் நிலைத்திருப்பேன். கொடியானது திராட்சச் செடியில் நிலைத்

திராவிட்டால் அது தானாய்க் கனி கொடுக்க மாட்டாது போல, நீங்களும் என்னில் நிலைத்திராவிட்டால், கனி கொடுக்க மாட்டீர்கள். ஒருவன் என்னிலும், நான் அவனிலும் நிலைத்திருந்தால், அவன் மிகுந்த கனிகளைக் கொடுப்பான். நீங்கள் என்னிலும், என் வார்த்தைகள் உங்களிலும் நிலைத்திருந்தால், நீங்கள் கேட்டுக்கொள்வது எதுவோ அது உங்களுக்குச் செய்யப்படும். நீங்கள் மிகுந்த கனிகளைக் கொடுப்பதினால் என் பிதா மகிமைப்படுவார்; எனக்கும் சீஷராய் இருப்பீர்கள்."

"என் பிதா என்னில் அன்பாயிருக்கிறது போல, நான் உங்களில் அன்பாயிருக்கிறேன். என்னுடைய அன்பிலே நிலைத்திருங்கள்."

"இதோ வாசற்படியிலே நின்று கதவைத் தட்டுகிறேன். ஒருவன் என் சத்தத்தைக் கேட்டு, கதவைத் திறந்தால், அவனிடத்தில் நான் பிரவேசித்து, அவனோடே போஜனம் பண்ணுவேன்; அவனும் என்னோடே போஜனம் பண்ணுவான்."

"ஜெயங்கொள்ளுகிறவனுக்கு நான் மறைவான மன்னாவைப் புசிக்கக் கொடுத்து, அவனுக்கு வெண்மையான குறிக் கல்லையும், அந்தக் கல்லின் மேல் எழுதப்பட்டதும் அதைப் பெறுகிறவனேயன்றி வேறொருவனும் அறியக் கூடாததுமாகிய புதிய நாமத்தையும் கொடுப்பேன்."

"ஜெயங்கொள்ளுகிறவனுக்கு விடிவெள்ளி நட்சத்திரத்தைக் கொடுப்பேன். என் தேவனுடைய நாமத்தையும், என் தேவனுடைய நகரத்தின் நாமத்தையும், என் புதிய நாமத்தையும், அவன் மேல் எழுதுவேன்."

No 5447

"ஒன்று செய்கிறேன்"

கடவுள் மேல் நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறவன் பவுல் அப்போஸ்தலனுடன் கூடச் சேர்ந்து, "என்னைப் பலப்படுத்துகிற கிறிஸ்துவினாலே எல்லாவற்றையும் செய்ய எனக்குப் பலம் உண்டு" என்று சொல்லக் கூடியவன் ஆவான். கடந்த காலத்திலுள்ள குற்றங்களும் தவறுதல்களும் எப்படி இருந்தாலும், கடவுள் உதவியினால் அவைகளுக்கு நீங்கலாகி எழுந்து செல்வோம். அப்போஸ்தலனோடு கூட நாமும் சேர்ந்து பின்வருமாறு சொல்லலாம்:—

"ஒன்று செய்கிறேன்; பின்னானவைகளை மறந்து, முன்னானவைகளை நாடி, கிறிஸ்து இயேசுவுக்குள் கடவுள் அழைத்த பரம அழைப்பின் பந்தயப் பொருளுக்காக இலக்கை நோக்கித் தொடருகிறேன்."